

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

FACULTAD DE FILOSOFÍA
Departamento de Historia de la Filosofía



TESIS DOCTORAL

**Morirse como proceso psicológico adaptativo en el budismo: la actitud
resiliente**

MEMORIA PARA OPTAR AL GRADO DE DOCTOR

PRESENTADA POR

Patricia Díez Sánchez

Director

José María Prieto Zamora

Madrid, 2016

Universidad Complutense de Madrid

Facultad de Filosofía

Departamento de Historia de la Filosofía



Morirse como proceso psicológico adaptativo en el budismo: la actitud resiliente

MEMORIA PARA OPTAR AL GRADO DE DOCTOR EN EL INSTITUTO

UNIVERSITARIO CIENCIAS DE LAS RELIGIONES

PRESENTADA POR LA LICENCIADA

Patricia Díez Sánchez

BAJO LA DIRECCIÓN DEL CATEDRÁTICO DE PSICOLOGÍA

Dr. José María Prieto Zamora

SOBRESALIENTE CUM LAUDE

Madrid, 11 Enero, 2016

*A mi tía, Antonia Sánchez Abril, por personificar mi ejemplo a seguir de actitud compasiva
y por haber pasado con mis hijos innumerables días en el parque
para que yo pudiera realizar esta investigación.*

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi director de tesis José María Prieto, su apoyo incondicional a lo largo de estos años. Consciente de las dificultades que han supuesto las distintas circunstancias de la vida por las que he pasado, ha estado siempre atento a mi desarrollo personal y laboral, ayudando en todo momento. Sin duda ha constituido el motor principal para que esta tesis doctoral pudiera llevarse a cabo.

Quiero agradecer también al Dr. Javier Villalba Fernández su concienzudo esfuerzo por sacar el máximo rendimiento a la presente tesis doctoral, transmitiéndome su conocimiento con tanta generosidad.

Asimismo agradezco al Dr. Eloy Portillo Aldana sus consejos y orientación a la hora de plantear esta tesis.

También quiero dar las gracias de manera especial a toda la comunidad budista tibetana del centro *Thubten Dhargye Ling* de Madrid por acogerme y guiarme espiritualmente, y por todos los conocimientos que me ha trasmitido Alberto Emanuel Quintero Gámez durante las lecturas con el grupo de estudio del *Lam Rim Chen Mo*. Junto a vosotros he comprendido el significado de encontrar la motivación para trabajar por el beneficio de todos los seres sintientes.

Por supuesto agradecer todas las enseñanzas e iniciaciones recibidas por Lama Geshe Tsering Palden y Lama Geshe Ngawang Losel, quienes, con su amabilidad y alegría iluminan mi camino.

Además quiero recordar la ayuda prestada por todos mis compañeros del instituto universitario de ciencias de las religiones y en especial a Manuela Echaniz Rodríguez, con quien he compartido numerosas tardes de estudio riguroso.

Por otro lado, siempre tendré presente lo agradecida que estoy de poder contar con dos personas que además de ser parte de mi familia, son unos profesores destacables, el Dr. Juan

Carlos Burgos Díaz y David Díez Sánchez. Ambos me han acompañado en este proyecto y me han enseñado gran parte de lo que sé.

También quiero reservar un lugar especial en esta lista de agradecimientos a mi compañero de aventuras Oscar Ochoa Díez, implicado en todas las cosas importantes que hago y en muchos otros detalles que aunque menos importantes, también dan sentido a la vida y nos hacen crecer juntos.

Por último y no menos importante, manifestar mi agradecimiento a todas las personas a las que he tratado en mi labor como psicóloga, con las que tanto he aprendido y que me recuerdan cada día la trascendencia mi trabajo.

Índice

1	Introducción.....	13
2	Hipótesis.....	25
3	Metodología	27
4	Morirse como proceso psicológico adaptativo en la tradición budista tibetana...33	
	<i>4.1 Morirse como proceso psicológico adaptativo expresado a través de los textos del Bardo Thodol.....</i>	<i>37</i>
	<i>4.1.1 El Bardo de la vida</i>	<i>40</i>
	4.1.1.1 El camino hacia la sabiduría	44
	4.1.1.2 El camino hacia la compasión.....	57
	<i>4.1.2 El Bardo del sueño.....</i>	<i>62</i>
	<i>4.1.3 El Bardo de la meditación.....</i>	<i>65</i>
	4.1.3.1 Meditación para la serenidad mental.....	67
	4.1.3.2 Meditación para la visión profunda.....	75
	4.1.3.3 Mandalas y Thangkas	78
	4.1.3.4 Análisis detallado de un Thangka: la rueda de la vida	84
	<i>4.1.4 El Bardo del momento de la muerte.....</i>	<i>101</i>
	4.1.4.1 Asistencia personalizada al moribundo y sus allegados.....	102
	4.1.4.2 Exhumación del cadáver	105
	<i>4.1.5 El Bardo de la experiencia de realidad.....</i>	<i>108</i>
	<i>4.1.6 El Bardo del renacimiento.....</i>	<i>111</i>
5	Morirse como proceso psicológico adaptativo en la tradición budista Zen	115
	<i>5.1 Morirse como proceso psicológico adaptativo expresado a través de los ritos funerarios.....</i>	<i>118</i>

5.2	<i>Morirse como proceso psicológico adaptativo expresado a través de los poemas de despedida de monjes budistas.....</i>	<i>125</i>
5.3	<i>Morirse como proceso psicológico adaptativo expresado a través de la pintura.....</i>	<i>132</i>
5.4	<i>Morirse como proceso psicológico adaptativo expresado a través del Buda yacente</i>	<i>142</i>
6	La actitud resiliente	147
6.1	<i>Las seis paramitas.....</i>	<i>156</i>
6.2	<i>La compasión.....</i>	<i>174</i>
7	Programas budistas de atención psicológica y espiritual dirigidos al moribundo y sus allegados.....	179
7.1	<i>Hospicio Tibetano Amitabha de Nueva Zelanda</i>	<i>181</i>
7.1.1	<i>La preparación psicológica y espiritual durante el proceso de morir ...</i>	<i>184</i>
7.1.2	<i>La recuperación psicológica y espiritual durante el duelo.....</i>	<i>196</i>
7.2	<i>Hospicio Zen de San Francisco</i>	<i>198</i>
7.2.1	<i>La preparación psicológica y espiritual durante el proceso de morir ...</i>	<i>200</i>
7.2.2	<i>La recuperación psicológica y espiritual durante el duelo.....</i>	<i>202</i>
8	Conclusión.....	209
9	Glosario	217
9.1	<i>Aferramiento</i>	<i>217</i>
9.2	<i>Afrontamiento</i>	<i>217</i>
9.3	<i>Bardo</i>	<i>217</i>
9.4	<i>Bodhicitta.....</i>	<i>217</i>
9.5	<i>Budismo</i>	<i>217</i>
9.6	<i>Dharma.....</i>	<i>218</i>

9.7	<i>Iluminación</i>	218
9.8	<i>Karma</i>	218
9.9	<i>Liberación</i>	218
9.10	<i>Nirvana</i>	218
9.11	<i>Proceso de morir</i>	219
9.12	<i>Psicología budista</i>	219
9.13	<i>Psicología Positiva</i>	220
9.14	<i>Psicoterapia</i>	220
9.15	<i>Psicoterapia occidental</i>	220
9.16	<i>Realización personal</i>	221
9.17	<i>Reestructuración cognitiva</i>	221
9.18	<i>Resiliencia</i>	221
9.19	<i>Samsara</i>	222
9.20	<i>Sangha</i>	222
9.21	<i>Terapia cognitiva</i>	222
9.22	<i>Terapia conductual</i>	223
9.23	<i>Terapias cognitivo-conductuales (TCCs)</i>	223
9.24	<i>Terapias de tercera generación (TTGs)</i>	223
9.25	<i>Tradiciones budistas</i>	224
	<i>Mahayana</i>	224
	<i>Vajrayana</i>	224
	<i>Theravada</i>	224
9.26	<i>Trascendencia</i>	224
9.27	<i>Vacuidad</i>	225
9.28	<i>Zen</i>	225

10	Referencias	227
11	Material complementario	235
12	Índice de figuras	237
13	Resumen	241
14	English Summary	243
14.1	<i>Title</i>	243
14.2	<i>Introduction</i>	243
14.3	<i>Sinthesis.....</i>	245
14.4	<i>Conclusions</i>	246

1 Introducción

El proceso de morir¹ tiene lugar a cada instante en todos los seres vivos. Sin embargo, a menudo es percibido como una fuente de miedo, provocando, en muchos casos, estados de ansiedad o depresión entre otros. De hecho, ha llegado a constituir un tabú en las sociedades occidentales de forma que salvo en las noticias televisivas, a menudo sesgadas, o en las páginas de sucesos y esquelas de periódicos, no parece que se quiera hablar de ella, considerando en muchos casos oportuno vivir como si la muerte no aguardara o como si fuera, simplemente, un accidente que puede ocurrir en el curso de la vida.

En contraste, se observa que las tradiciones orientales budistas lo entienden de manera diferente. En ellas se destaca la idea de que morir y vivir se revelan unidos, siendo el anverso y reverso de la misma realidad básica. Morir se considera un proceso y la muerte su consecuencia. La diferencia no es baladí, ya que en esta concepción “morir” hace referencia a un verbo que entraña acción, mientras que la “muerte” es un sustantivo cuyas funciones han sido destacadas habitualmente por las tradiciones judeocristianas.

La palabra “budismo” fue acuñada a finales del siglo XIX en Occidente para aglutinar el conjunto de textos y prácticas que en Oriente se conocían como las distintas escuelas del *Dharma*. De esta manera, según señala López (2001), se ha equiparado con otras tradiciones religiosas, como pueden ser el judaísmo, el cristianismo o el islamismo.

Estas escuelas del *Dharma* a las que se hace referencia en Occidente como tradiciones budistas, describen conocimientos y normas de conducta asociadas a la palabra de Buda. Esto da lugar a un acervo cultural que se refleja en sus textos, iconografía, o rituales entre otros, y que expresa una actitud característica de afrontamiento durante el proceso de morir más adaptativa, realista y libre de prejuicios que la desarrollada en la esfera occidental. Esta

¹Proceso de morir: En la cultura budista se entiende que desde el momento de la concepción se inicia un proceso en el que morir es un continuo que se produce de manera constante y progresiva afectando a todo ser vivo. Ver glosario.

actitud revierte en una capacidad para vivir el proceso como un camino de crecimiento personal² que desemboca en un estado de realización personal³.

En la perspectiva de la tradición del Budismo *Zen* se recalca la contemporaneidad del hecho de vivir muriéndose, y por tanto se aprende un talante, se propicia una atención a la convivencia de ambas facetas. Resulta sensato “caer en la cuenta” ya que eso entraña realización. La leña es leña y con el fuego irradia convirtiéndose en ceniza por fin. No hay marcha atrás. Cada momento es la ocasión en que pueden ocurrir las experiencias personales más profundas y generosas.

Por su parte, en la tradición budista tibetana se recalca la singularidad del hecho de morirse viviendo y la conveniencia de aprender a morirse serenamente, pues se trata de un estado de transición, de cambio de vestimenta. Resulta sensato tomar precauciones, pues esa es la ocasión en que acaecen las experiencias personales más profundas y generosas.

Así resumen la importancia que se concede en las tradiciones budistas a esta cuestión Kazuaki Tanahashi y Peter Levitt - quienes han traducido durante décadas, al alimón, los escritos de Eihei Dogen (1200-1253) - a la hora de destacar los aspectos estables de su pensamiento como maestro y fundador de la tradición *Soto Zen* en Japón:

En el budismo a menudo al “vivir” lo llamamos “nacer” puesto que tenemos claro que por nacer una persona está muriéndose muchas veces en cada momento. Por eso el nacer y el morir son uno, no se oponen. Para subrayar esta unidad a veces lo hemos traducido como nacer-y-morir. Al meditar uno puede tener la vivencia de un estado que trasciende el nacer y el morir. (Tanahasi y Levitt, 2013, p. 113).

² Por crecimiento personal se alude en esta tesis doctoral al conjunto de conocimientos, técnicas, métodos, experiencias y tradiciones que permiten el desarrollo de la persona potenciando sus capacidades a lo largo de toda la vida. Para obtener una información más completa sobre éste y otros términos especiales, ver el glosario.

³ Realización personal: La realización personal es entendida en esta tesis doctoral como un estado de plenitud durante la vida que permite experimentarla y entenderla con todo su potencial, derivado de alcanzar el conocimiento y experiencias necesarias para ello. Para obtener una información más completa ver glosario.

“Alguien que sobrevive muriéndose” es la respuesta que dio el maestro Tozan Ryokai (807-869) fundador de la escuela budista *Soto Zen* en China, al maestro Shinzan Somitsu (s. IX) que le había preguntado “¿quién es el que revela el espíritu, el que pone de relieve a la naturaleza última?” (Tanahasi y Loori, 2005, p. 86). El comentario de Nishijima (2003) a esta anécdota (caso 62, del libro primero del *Shinji Shobogenzo*⁴) recalca dos aspectos fundamentales: quien así habla a) trasciende el vivir y el morir en el momento presente, b) tiene claro que no se trata de conceptualizar la vida y la muerte, pues nada se encuentra más lejos de la realidad cotidiana.

La tradición tibetana recalca otra perspectiva complementaria. “Tiendo a figurarme la muerte como un cambio de ropa cuando la que llevo está vieja y gastada, no como un final definitivo” afirma el Dalai Lama en el prólogo a la monografía del Rinpoché Sogyal sobre el nexo latente entre vivir y morir⁵.

Sogyal (2006) reflexiona del siguiente modo sobre el tema de la vida y la muerte en las tradiciones del budismo:

Desde el punto de vista budista, la vida y la muerte son un todo único. La muerte es ese espejo en el que se refleja todo el sentido de la vida.... No nos gusta pensar en morir normalmente. Preferimos pensar en vivir. ¿Por qué reflexionamos, pues, sobre la muerte? ... Caes en la cuenta de que debes contemplar tu manera de vivir ahora cuando empiezas a prepararte para morir y has de encarar de una vez por todas qué hay de auténtico en ti mismo.... una unidad, al completo, al momento constituyen tu vida y tu muerte. (p. 11, 36 y ss.).

⁴ Dichas anécdotas sobre sucesos o eventos de maestros del pasado, reciben en japonés el nombre de *koan*. Tales casos, que fueron recopilados en colecciones, vienen a ser de dominio público; es decir, llegaron a ser ampliamente conocidos a causa de su relevancia doctrinal o pragmática. El ejercicio *koan* consiste en un obstáculo verbal que el maestro propone a su discípulo para que se concentre en él y pueda eliminar así toda actividad discriminadora del intelecto. Por tanto son objeto de análisis. Sobre el sistema *koan*, que es una práctica exclusiva de las escuelas del budismo de Meditación de Asia Oriental, puede consultarse en español la tesis doctoral de Villalba (2004), vol. I, pp. 493-505.

⁵ En la versión en inglés de su libro se pone el énfasis en los verbos, y en la española en los sustantivos. Ambos verbos son activos en primera, segunda o tercera persona, mientras que los sustantivos son inertes.

La monja budista tibetana Khadro (1999) muestra una comprensión muy similar al respecto:

La muerte es una realidad, es un hecho de la vida, entonces ¿por qué no acercarnos mejor a ella de manera abierta y aceptante en lugar de hacerlo con temor y rechazo?

Quizá la inquietud que sentimos en referencia a la muerte proviene de pensar que será una experiencia deprimente, terrible y dolorosa.

En cualquier caso, no tiene por qué ser así. Morir, puede ser un momento oportuno para aprender y crecer; un momento para profundizar en nuestro amor, nuestro conocimiento de lo que es importante en la vida, y nuestra fe y compromiso con las prácticas y creencias espirituales. La muerte puede ser incluso una oportunidad para conseguir comprender la verdadera naturaleza de nosotros mismos y de todas las cosas, y comprender lo que nos permitirá comenzar a liberarnos del sufrimiento.

(p.7)⁶

Por su parte, Thurman (1994) especifica así la manera de entender la muerte en el budismo tibetano:

El ejemplo esencial de esta racionalidad dirigida al interior de la moderna mente tibetana es precisamente el asunto del que nos ocupamos: la exploración tibetana de la muerte. La mente occidental dirigida hacia lo externo, desechó el tema de la muerte y de las vidas futuras como arcaico, de interés únicamente para la mente supersticiosa tradicional. Los hábitos de pensamiento materialista reducen la mente a materia y eliminan el alma. Descartando la posibilidad de vidas futuras la muerte se convierte en una mera condición fisiológica, equivalente a un electroencefalograma «plano»...

La razón tibetana, dirigida hacia el interior coloca el mundo material en segundo lugar en su lista de prioridades. Su primera preocupación es el mundo de la

⁶ Traducido del inglés por Patricia Diez.

experiencia interior, el despertar, el reino de la causalidad, relatividad, sensación, percepción y concepción, y el sutil reino de la imagen, luz, trance, sueño y, finalmente, de la muerte y su más allá. Los tibetanos consideran su reino interno, sutil y experimental, como el punto importante en el que asumir el control de todos los eventos cósmicos tanto subjetivos como objetivos. (pp.26-27)

Sin embargo, se observa que en Occidente se vive el proceso de morir de manera muy distinta a la de las tradiciones budistas que han sido aquí comentadas.

En el caso particular de las sociedades occidentales marcadas por el consumismo exacerbado de las últimas décadas, se buscan a menudo unos cánones de belleza que desafían las leyes de la naturaleza. De este modo, en lugar de ser visto el envejecimiento como un proceso natural, se tacha de indeseable y se promueven toda una variedad de opciones destinadas a tratar de ralentizar, esconder o paliar los efectos producidos por la edad, lo que constituye una forma de negación de la realidad. Además, la esperanza de vida es cada vez mayor, lo que acarrea una serie de necesidades nuevas que afrontar.

La manera de morir también ha sufrido cambios dentro de esta tendencia al consumismo y estado de bienestar, desviando al moribundo de su hogar para que muera en lugares gestionados por especialistas, como son los hospitales, evitando a la familia que realice las tareas de cuidado en estos últimos momentos.

El cuerpo del fallecido se envía rápidamente a tanatorios que continúan con el trabajo, haciendo cada vez más difícil que la persona que vive en las sociedades modernas occidentales se familiarice con un proceso y una circunstancia que es consustancial a la vida.

Los recursos con los que se cuenta en este tipo de culturas que permiten conseguir, o tener la ilusión de poder conseguir casi todo lo que uno desea en un plazo de tiempo relativamente corto. De esta manera se dejan de brindar valiosas oportunidades para que la persona ponga en práctica procesos psicológicos que protegen en situaciones de crisis, como

son la tolerancia a la frustración, la capacidad de aceptación, de resolución de problemas, de regulación de las emociones, de percepción de control u otros tan importantes a la hora de afrontar situaciones dolorosas.

Este cóctel, aderezado por la gran cantidad de estímulos que tienen lugar en las urbes, dificulta cada vez más la práctica introspectiva.

Se manifiestan así síntomas como la ansiedad, el miedo, o la sensación de falta de sentido existencial, que muchas veces la propia persona no entiende o reconoce, pudiendo dar lugar a ciertos trastornos psicológicos.

Afortunadamente, este cambio en las tendencias socioculturales, ha dado lugar a un creciente interés en la búsqueda de recursos que permitan reducir el impacto que está teniendo esta forma de vivir el proceso de muerte en las sociedades occidentales.

Como expone Gómez (2002) coordinador de cuidados paliativos⁷:

En los últimos años, como consecuencia de los avances de la medicina, se ha producido en España un aumento de la esperanza de vida con el consiguiente incremento del número de personas con enfermedades crónicas e incurables. Son muchas las enfermedades que pueden ser causa de sufrimiento al final de la vida.

La atención integral y la promoción de la calidad de vida en las fases más avanzadas de las enfermedades crónicas evolutivas y de los enfermos terminales, deben ser consideradas como un derecho fundamental de las personas y una prioridad para las administraciones y organizaciones sanitarias y sociales. (p.1).

Acorde con esta necesidad continúa lanzando una propuesta:

Proponemos el desarrollo de programas y servicios de cuidados paliativos, de terapéutica del dolor, de servicios y programas sociosanitarios y de comités de ética, como la mejor manera de responder adecuadamente a las necesidades y demandas

⁷ Información tomada del documento de la web del Dr. Marcos Gómez Sancho titulado “Declaración sobre la atención médica al final de la vida”. Recuperado de:
<http://www.mgomezsancho.com/esp/docsvarios/Declaracim.pdf>

crecientes de atención. Además, todos los recursos del sistema (hospitales, atención primaria, centros sociosanitarios y residenciales) deben adaptar gradualmente su organización a la presencia de enfermos avanzados. (p.3).

Dirigido a este fin, en la presente tesis doctoral se va a destacar y desarrollar un material que colabora a mostrar ciertas vías a través de técnicas, métodos o recursos tomados de las tradiciones budistas, que permiten cubrir de manera holística parte de las demandas - tanto por parte de los moribundos y allegados como por la del personal sanitario - que se están reflejando en los países occidentales, teniendo en cuenta tanto los aspectos físicos como los psicológicos.

Una manera propuesta en esta tesis doctoral para adoptar esta nueva perspectiva, parte de implementar un programa dirigido por profesionales especializados que permita dotar de diferentes recursos al personal sanitario que trabaja fundamentalmente en hospitales, unidades de cuidados paliativos, hospicios, centros de atención primaria o consultas de psicología sanitaria, de manera que se pueda ayudar adecuadamente no sólo con los problemas físicos ocasionados por la vejez o las enfermedades, sino también con las necesidades psicológicas que puedan surgir en los pacientes y sus familiares. Esto no sólo serviría para conferir la dignidad y honestidad que serían deseables en tales ocasiones para quienes viven el proceso en primera persona, sino que, contribuirá a que la humanidad evolucione hacia una comprensión más amplia y abierta sobre el significado de la vida.

Dado que la psicología es la disciplina académica que brinda el marco de referencia a la autora de la tesis que aquí se presenta, se abordará el tema desde el conocimiento aportado por la psicología budista⁸, con el fin de estudiar cómo experimenta la persona educada en las

⁸ Psicología Budista: A lo largo del siglo XX se han desarrollado nuevas expresiones en torno al fenómeno de la psicología budista, dando cabida a distintos tratamientos del mismo. El término “psicología budista” apareció primero, de la mano de ciertos maestros orientales como Rinpoché Chogyam Trungpa (1939-1987) en una de sus obras en español (Trungpa, 2006). Posteriormente fue empleada por maestros occidentales como David Brazier, que ahonda en la noción de psicología budista (Brazier, 2000) y (Brazier, 2003). Para obtener una información más completa puede consultarse el glosario.

referidas tradiciones el proceso de morir desde que advierte de manera consciente la realidad de que es el destino de todo ser vivo. Paralelamente, se establecerán ciertas relaciones entre la psicología budista y la psicoterapia occidental para mostrar la viabilidad de convivencia entre ambas, en la práctica psicoterapéutica.

La relación entre ambas no es algo nuevo, ya vienen advirtiendo las tradiciones budistas cómo la psicología budista es orientación que está guiando la psicología en Occidente, pero también hay que apuntar que los monjes budistas también se muestran interesados en la psicología occidental. Así lo relata Bricklin⁹ (2015)¹⁰ al recordar lo ocurrido en 1903 cuando William James invita a un monje budista que se encuentra entre su audiencia a realizar en su lugar la clase de psicología que estaba impartiendo en Harvard, asumiendo la certeza de que éste contaría con más conocimientos para ello que él mismo. En ese momento se dirigió a la clase explicando que lo que iban a escuchar sería la psicología que todos estudiarán dentro de veinticinco años.

Que el monje estuviera en la audiencia denota también interés en los circuitos budistas por lo que James tenía que decir.

De hecho James, al año siguiente marcó el camino que seguiría la psicología con su doctrina denominada “empirismo radical” en la que defiende la construcción de la realidad solamente a través de la experiencia directa: nada experimentado se deja fuera; nada no experimentado se añade. Este énfasis en la experiencia directa, haciendo foco fundamentalmente en la “simple y llana realidad”, que James llamó “experiencia pura”, es la base de la práctica de la meditación Budista, en la que cada momento alcanzado no es nada más y nada menos que lo que es.

⁹ Jonathan Bricklin: consultor de programas de New York open center. Recuperado de: <http://www.opencenter.org/>

¹⁰ La anécdota queda recogida en la página cinco de su libro *The Illusion of Will, Self, and Time: William James's Reluctant Guide to enlightenment*. El texto ha sido traducido del inglés por Patricia Diez.

Con esta anécdota se refleja el acercamiento progresivo que se ha ido sucediendo entre la psicología budista y la psicología en Occidente.

Por tanto, una vez constatadas las diferencias y similitudes existentes entre Oriente y Occidente en lo que se refiere a la manera de entender el proceso de morir, la presente investigación se centrará en analizar la actitud mostrada a través del prisma budista. Esta actitud, que puede ser comparada con la actitud conocida en la psicología occidental con el nombre de resiliente, lejos de ser angustiosa, dolorosa o dramática, manifiesta un ajuste a los procesos y patrones de comportamiento de manera adaptada a la situación, permitiendo que ésta sea vivida como una fase más de la vida, tan positiva como las anteriores.

La experiencia de afrontamiento durante el proceso de morir se abordará desde tres perspectivas;

- Desde la experiencia de la persona que afronta el proceso

En este caso, se trabaja con la información aportada en primera persona del singular¹¹, distinguiendo el planteamiento del “yo” aceptante y en paz, como muestran por ejemplo los monjes *Zen* en sus poemas de despedida, del yo angustioso ante la idea de morir, habitual en personas que acuden a psicoterapia en Occidente, donde el terapeuta ayuda a afrontar los miedos.

- Desde la experiencia de los acompañantes que afrontan el duelo ante la pérdida del ser querido

Esta situación, trabajada desde la segunda persona del singular, acoge el lenguaje utilizado habitualmente en ritos funerarios en los que el sacerdote orienta y guía a las personas que han de afrontar el duelo.

En Occidente suele aparecer en textos de autoayuda.

¹¹ Estas matizaciones acerca del uso habitual de los pronombres personales en los distintos contextos del budismo *Zen*, según la perspectiva que se emplee, puede encontrarse de manera extensa en Heine (2015).

- Desde la experiencia de los profesionales que trabajan en programas budistas de atención psicológica y espiritual dirigidos al moribundo y sus familiares.

Aquí se abordará habitualmente textos que trabajan con la primera persona del plural, como es el caso de los maestros que comentan los *Koans* o cuando se habla de Buda como maestro iluminado que se encuentra entre “nosotros”.

En el entorno occidental es más utilizado para demostrar la solidaridad entre terapeuta y paciente.

También es el estándar a la hora de hablar de la muerte como vivencia personal con los pacientes y los familiares en los hospicios.

Siguiendo este esquema, se expondrá finalmente cómo se trabaja la actitud resiliente en los programas budistas de atención psicológica y espiritual dirigidos al moribundo y sus familiares.

Partiendo de esta indagación, se mostrarán las vías en las que están siendo desarrollados estos recursos en Occidente dentro de contextos no budistas, los cuales se implementan en servicios como hospitales, hospicios o unidades de cuidados paliativos entre otros.

El fenómeno de morirse como proceso psicológico adaptativo se valorará analizando cómo se expresa y transmite la experiencia vivida en dos de las tradiciones budistas¹² más conocidas actualmente, siendo éstas las que se enuncian a continuación:

1. La tradición tibetana

Proveniente del Tíbet, esta tradición se manifiesta imbuida en dos escuelas filosóficas budistas denominadas en sánscrito¹³ *Mahayana*¹⁴ y *Vajrayana*¹⁵.

¹² Tradiciones budistas: Para obtener una información más completa ver glosario.

¹³ Sánscrito: Lengua clásica de la india utilizada en la actualidad como lengua litúrgica en el budismo.

¹⁴ *Mahayana*: Término sánscrito. También conocido como “Gran vehículo”. Comprende la enseñanza de Buda dando prioridad a la actividad altruista puesta al servicio de todos los seres sintientes. Ver glosario.

¹⁵ *Vajrayana*: Término sánscrito que designa el budismo Tántrico considerado tradicionalmente como una forma del Mahayana, capaz de conducir a la budeidad más deprisa que el camino convencional. Ver glosario.

De ella, se tomarán como objeto de análisis las *Termas*, es decir, los textos que según esta tradición han sido encontrados siglos después de ser escondidos en lugares insólitos.

En este caso se trabajará con el conjunto de textos que componen el denominado por los tibetanos *Bardo Thodol*, traducido en Occidente como “El libro tibetano de los muertos”.

Las pinturas tomadas de las herramientas meditativas -denominadas en tibetano *Thangkas* y *Mandalas*- tan utilizadas en estas tradiciones, reflejan una característica manera de entender el proceso de morir y la muerte. A través de su simbología se irán descubriendo los misterios que envuelven la cultura tibetana y su expresión en torno al proceso de morir.

En la tradición tibetana también se puede observar a través de su liturgia, una forma de expresión de los sentimientos, emociones e ideas acerca de la experiencia durante el afrontamiento del proceso de morir, que resulta apropiado investigar gracias a todo el material audiovisual tan rico con el que se cuenta. En estos documentales abundan los rituales y las ceremonias de despedida, que se llevan a cabo por parte de los familiares y allegados al fallecido. En algunos de ellos se muestra cómo se viven los procesos que acontecen desde que la persona fallece hasta que vuelve a renacer.

2. La tradición *Zen*

Se tomará como referencia la tradición *Zen* ¹⁶ desarrollada en Japón, donde se incorpora gran parte del conocimiento budista gestado en China. El *Zen* representa a uno de los movimientos inmersos en la tradición del budismo *Mahayana*, cuyas prácticas se apoyan fundamentalmente en la meditación.

Uno de los focos de atención lo constituirán las características de los rituales funerarios, desvelando su manera de despedir al difunto.

¹⁶ *Zen*: Ver glosario.

También se analizará la simbología y el pensamiento metafórico que se representa en los poemas de despedida y relatos compuestos por diferentes monjes budistas acerca de lo que significa el proceso de morir para ellos.

Se mostrará además cómo la poesía se representa en muchos casos unida a la pintura, donde se expresan escenas cotidianas en las que se debate la muerte.

Observando cómo los monjes *Zen* combinan los recursos simbólicos en la poesía y la pintura, se reflejará cómo proporcionan una determinada visión de la experiencia en relación al proceso de morir.

Para finalizar se estudiará la iconografía en la figura del Buda yacente, dado que constituye una de las pocas imágenes que expresan el significado del momento en que muere Buda. Se investigará a través de los motivos que se observan en los tallados de la figura de Buda, la filosofía y enseñanzas que se asocian a ella, el hecho que implica vivir muriendo y morir viviendo. Así se descubrirá la manera en la que la pintura y la escultura colaboran a entender el proceso de morir de manera natural, favoreciendo una actitud característica en la persona ante este hecho.

Paralelamente, se profundizará en las transcripciones de los textos referentes a los discursos impartidos por Buda, donde se encuentran claramente expresadas numerosas indicaciones que favorecen una actitud de afrontamiento ante el proceso que implica morir.

2 Hipótesis

Si las tradiciones budistas propician a través de la expresión de la experiencia vivida plasmada en la literatura, liturgia e iconografía, el desarrollo de la toma de conciencia de que se vive muriendo y se muere viviendo, se facilita así una actitud personal de afrontamiento óptima durante el proceso de morir en a) las personas que van a morir y b) en sus familiares y allegados.

Entonces, el proceso de morir, en lugar de ser entendido de manera angustiante, se revela como un camino de realización personal, contemplado en las tradiciones budistas como una vía que conduce a la plenitud vital, el *Nirvana*¹⁷ y a la iluminación¹⁸. Morir se muestra en este caso como el éxtasis final por haber vivido.

Puede observarse que los recursos utilizados para desarrollar las características de la actitud personal de afrontamiento del proceso de morir reveladas en estas tradiciones, se están tomando como modelo para su implementación y desarrollo en programas occidentales de psicoterapia para centros de ayuda al moribundo como hospicios y unidades de cuidados paliativos entre otros servicios, de manera independiente a sus creencias religiosas o filosóficas.

Por tanto, para el presente estudio se persigue investigar las vías que permiten desarrollar dichos recursos para ampliar y reforzar la eficacia de las terapias que favorecen la adopción de una actitud resiliente en los distintos centros occidentales, permitiendo a todos los seres humanos vivir libres de temor.

¹⁷ En sánscrito, *Nirvana* es el estado de liberación alcanzado resultante conseguir el cese del sufrimiento, lo que permite alcanzar la iluminación individual. Éste representa el objetivo perseguido en la tradición *Theravada*. Para la tradición *Mahayana*, sin embargo, la iluminación individual es un objetivo secundario, siendo su principal objetivo lograr la iluminación de todos los seres. El budismo universalista *Mahayana*, denomina en sánscrito a éste estado "*Bodhicitta*". Para alcanzarlo, se precisa la unión de la perfecta sabiduría y la compasión, entendida ésta como el deseo de liberar del sufrimiento a todos los seres sintientes. Ver glosario.

¹⁸ "Iluminación" es una palabra que se emplea como sinónimo de *Nirvana*: es el objetivo perseguido por todas las escuelas de budismo, aunque existen variaciones conceptuales según las diferentes escuelas. Para obtener una información más completa ver glosario.

3 Metodología

Se observa que las personas que profesan la filosofía budista, tradicionalmente practicada en Oriente, viven y experimentan el fenómeno de afrontamiento del proceso de morir bajo un significado a menudo muy diferente al referido en otras culturas.

El sentido que se confiere a este fenómeno en distintas escuelas de budismo suele revelarse como adaptativamente óptimo, actuando como catalizador de un estado de plenitud vital. Esta manera de entenderlo se aparta claramente de la manera de vivirlo y experimentarlo en Occidente.

Dado el interés que conlleva averiguar la naturaleza del fenómeno, esta tesis pretende ahondar en el modo en que se experimenta en distintas tradiciones budistas el afrontamiento durante el proceso de morir. El enfoque que más se adapta al objetivo de describir e interpretar en profundidad la experiencia humana es el cualitativo, propio de las ciencias sociales.

El enfoque cualitativo permite ahondar en el significado que tiene para la persona la experiencia vivida, distinguiendo así el fenómeno tal cual aparece ante la persona, del significado que tiene para ella. Es decir, se marca una diferencia entre lo que es experimentado y cómo es experimentado.

En este caso, el interés no se centra tanto en el fenómeno en sí o en su relación casuística sino en cómo lo vivencia la persona.

Esto representa un conocimiento muy valioso para la práctica psicoterapéutica. Por este motivo, dentro del enfoque cualitativo, se elige encuadrar la investigación en consonancia con el paradigma de la psicología fenomenológica (Langdridge, 2007).

La psicología fenomenológica favorece un análisis de la experiencia que trasciende el significado literal de las palabras. Además, permite tener en cuenta el hecho de que nuestra

percepción varía con el contexto, y por eso se estudia el fenómeno en relación al momento en que es percibido, según un contexto histórico, personal y cultural determinado.

Se distinguen, por tanto, dos de las tradiciones más representativas del budismo –el budismo tibetano y del budismo *Zen*– para estudiar la experiencia personal con relación al fenómeno en su marco cultural correspondiente. La razón principal por la que se han elegido estas tradiciones es debido a que ambas apuntan de modo directo y concreto a la importancia de la comprensión del proceso de morir para poder llegar a vivir con plenitud.

Las circunstancias personales objeto de análisis en que se produce el fenómeno, han sido seleccionadas por contar con la certeza de que toda persona las experimenta a lo largo de su vida, siendo las siguientes:

- El hecho de vivir muriendo y morir viviendo
- Las fases de enfermedad o antecedentes al fallecimiento
- El momento concreto de la muerte
- La fase posterior a la muerte donde acontecen rituales de despedida y de bienvenida

Dado que el proceso de morir afecta de manera diferente al moribundo que a sus allegados, las muestras que se tomarán para la valoración experiencial incluyen las personas que viven las circunstancias anteriormente señaladas desde las siguientes perspectivas:

- 1) La persona que vive el proceso de muerte o moribundo
- 2) Las personas unidas por lazos afectivos al moribundo

El material sobre el que se analizarán las muestras vendrá expresado a través de la iconografía, la literatura y la liturgia, teniendo en cuenta los contextos históricos en que son experimentados y expuestos por la persona en las distintas tradiciones culturales asiáticas que se van a abordar:

- Textos, tomando como referencia las siguientes fuentes:

- ✓ *Sutras*, textos que relatan los discursos realizados por Buda durante su propio proceso de morir
- ✓ *Termas*, o textos escondidos que se han encontrado siglos después en referencia al proceso de morir, la muerte y los estados posteriores hasta el futuro renacimiento
- ✓ Poemas de muerte, o de partida de la vida, escritos por monjes *Zen*
- ✓ Otros textos escritos por monjes *Zen* sobre el tema de la vida y la muerte. Entre ellos destaca el titulado *Shôji*, escrito por Dôgen en el siglo XIII
- Liturgia
 - ✓ Ceremonias y rituales practicados en las distintas tradiciones en torno al hecho de morir
 - ✓ Imaginario popular en torno al proceso de morir, el momento de la muerte y el proceso que se sucede entre la muerte hasta la futura reencarnación
- Iconografía
 - ✓ Pintura, relacionada con la temática de morir, incluyendo *Mandalas* y *Thangkas* de estilo budista
 - ✓ Escultura, con representaciones del cuerpo de Buda momentos antes de morir y su paso hacia el *Paranirvana* (o entrada definitiva en el *Nirvana*)
 - ✓ Documentales, de donde se extrae información verídica *in situ* a través del medio audiovisual

La metodología que va a seguirse para el análisis de las muestras, encuadrada dentro del paradigma de la psicología fenomenológica, es la denominada fenomenología hermenéutica.

La fenomenología hermenéutica alberga un conjunto de métodos que permiten estudiar el fenómeno de manera inductiva, sin perder el equilibrio entre lo que es observado e interpretado en particular y lo que es integrado con lo general, para proporcionar una descripción que va más allá de los datos medibles de manera cuantitativa.

Para el análisis de textos, se va a usar como guía el método de análisis temático propuesto por Van Manen (1990). En él los textos son analizados por temas, tratando de darles sentido o significado, ya que se busca extraer los temas que se consideran constituyentes esenciales de la experiencia vivida.

Para identificar los temas contamos con tres métodos de análisis de datos complementarios entre sí. Cada uno de ellos busca dar respuesta a una pregunta concreta, consiguiendo reflejar un nivel cada vez más específico de explicación.

De esta manera se comenzará por el método holístico, en el que se intenta responder a la pregunta más general de todas: ¿Qué frases podrían englobar el significado principal del texto?

Se continuará con el método selectivo, centrado en resolver la siguiente cuestión: ¿Qué frases o afirmaciones parecen particularmente esenciales acerca del fenómeno objeto de estudio?

Finalmente se trata de resolver la fase más concreta, denominada método detallado, cuya cuestión a resolver será: ¿Qué revelan las afirmaciones seleccionadas acerca del fenómeno que está siendo estudiado?

En consecuencia, durante el proceso de respuestas se revelará la importancia que entraña el fenómeno estudiado desde un punto de vista psicológico, para poder investigar posteriormente las posibilidades de aplicación dentro del área psicoterapéutica.

Para el análisis práctico se estudiarán los distintos programas de atención al moribundo exponiendo cómo están siendo utilizadas las enseñanzas y prácticas budistas en un entorno occidental. En concreto se tomarán como modelo el programa trabajado en el Hospicio *Zen* de preparación al proceso de morir en San Francisco y el Hospicio tibetano Amitabha de Nueva Zelanda. Estos servirán de guía para analizar el desarrollo de la actitud resiliente durante el proceso de morir, ya que ofrecen un planteamiento que acerca la psicología de las tradiciones budistas a la psicoterapia occidental.

A la hora de estudiar la aplicación terapéutica se van a considerar las dos circunstancias en que la persona se puede ver afectada, esto es, tanto en la preparación durante el proceso de morir como en la recuperación ante el duelo.

Así quedarán recogidos los métodos y técnicas desarrollados en las distintas tradiciones budistas, que están siendo adoptados en Occidente con el fin de que la persona pueda llegar a asumir una actitud más adaptativa y realista ante el fenómeno del proceso de morir y el duelo por el que todo ser humano ha de pasar.

4 Morirse como proceso psicológico adaptativo en la tradición budista tibetana

Las tradiciones budistas tibetanas se desarrollan en el Himalaya¹⁹, adoptando el conocimiento y las prácticas provenientes de la India hasta integrar y desarrollar con especial atención, dos de los tres vehículos o líneas de transmisión de información en el budismo. Estos dos vehículos son conocidos por los términos *Mahayana* y *Vajrayana*²⁰.

Con el paso del tiempo, se distinguen una serie de escuelas filosóficas dentro de cada vehículo o tradición, cuyas diferencias parten de pequeños matices. Pero el corazón de las enseñanzas transmitidas tiene una base común, asentada en los discursos atribuidos a Buda Sakyamuni a partir de los cuales, cada escuela, añade su aportación característica.

Dentro del vehículo de transmisión *Mahayana*, destacan en el Tíbet, cuatro escuelas principales que son, según su orden de aparición;

- *Nyingma* S.VIII
- *Kagyu* S. IX
- *Sakya* S.XI
- *Gelugpa* S.XIV

Todas ellas son representadas por un líder espiritual denominado *Lama*²¹, motivo por el cual también se denomina al budismo tibetano “lamaísta”.

A su vez, las cuatro están coordinadas por otro líder espiritual de carácter superior al lama de cada escuela, conocido mundialmente como Dalai Lama. En la actualidad, el puesto de XIV Dalai Lama lo ocupa Tenzin Gyatso.

Las escuelas lamaístas se enmarcan en la línea de pensamiento denominada *Mahayana*, siendo ésta una de las tres corrientes filosóficas más extendidas en el budismo.

¹⁹ El Himalaya ocupa parte de Pakistán, Bután, India, Nepal y China.

²⁰ El tercer vehículo es el denominado *Theravada*.

²¹ Lama: Maestro espiritual experto en la doctrina que profesa.

La palabra sánscrita *Mahayana* se traduce como “Gran vehículo” y está formada por dos términos: “*Yana*” significa vehículo, haciendo alusión al medio que permite adquirir los conocimientos necesarios para alcanzar la iluminación, y “*Maha*” que significa grande o amplio, dado que sus conocimientos y prácticas añaden una motivación universalista de salvación. Esto implica que la persona, además de intentar liberarse del sufrimiento que provocan los autoengaños causados por el desconocimiento, considere prioritario ayudar a que se liberen el resto de seres.

Por su parte, el vehículo *Vajrayana*, comúnmente conocido como budismo *Tántrico*, además de compartir los objetivos del *Mahayana*, cuyo interés parte de ayudar a lograr la liberación²² de todos los seres, aporta de manera complementaria ciertas técnicas idiosincráticas dirigidas a practicantes con un nivel de desarrollo avanzado, que agilizan considerablemente el camino hacia la iluminación. De esta idea proviene la palabra “*Vajra*” cuyo significado literal es diamante o rayo, el cual alude a la fuerza o el poder que tienen estos dos fenómenos de la naturaleza, equiparándolos con el poder de sus enseñanzas.

Para analizar en este trabajo la experiencia de afrontamiento durante el proceso de morir en la tradición budista tibetana, se va a partir en esta tesis doctoral de los textos que conforman el *Bardo Thodol*, libro aportado por la escuela lamaísta más tradicional o antigua denominada *Nyingma*.

El texto es atribuido al fundador de la escuela, Padmasambhava, comúnmente conocido como *Gurú*²³ *Rinpoché*²⁴, que además de introducir el budismo en el Tíbet, compuso una serie de textos conocidos en su conjunto como *Bardo Thodol* que abarcan la experiencia que implica el proceso de morir. Su valor no sólo reside en las enseñanzas que transmite, sino

²²Liberación: En sánscrito “*Moksa*” es entendido como el estado que se consigue tras eliminar toda raíz de sufrimiento que implica el *Samsara*. Por tanto, una vez alcanzado, no será condición necesaria continuar con el ciclo de renacimientos. Ver glosario.

²³Gurú: Maestro espiritual.

²⁴Rinpoché: Título honorífico que reciben los más destacados y respetados lamas tibetanos y profesores, cuyo significado literal es “el preciado”

en su manera de ser expuestas, ya que han de ser leídas siguiendo un ritual complejo en los momentos oportunos, ayudando de esta forma durante el proceso de morir a aliviar el sufrimiento tanto de la persona afectada como de sus allegados. Aquí se analizará el texto desde todas las perspectivas posibles.

Para el análisis cualitativo, se van a estudiar los comentarios aportados desde los dos vehículos practicados en el budismo tibetano, basados en el conocimiento expresado en el *Bardo Thodol* por las siguientes personalidades;

1. Dalai Lama

Dado que la escuela *Gelugpa* es la más conocida en Occidente, resulta fácil acceder a numerosos textos e información aportada por Tenzin Gyatso en torno al proceso de morir y sus comentarios acerca del *Bardo Thodol*.

Así se expondrán las explicaciones del líder espiritual de las escuelas lamaístas y, a su vez, máximo representante de la escuela *Gelugpa*, el Dalai Lama.

2. Nyíma

Además se añadirá al estudio la aportación del *Rinpoché* Nyíma quien revela en su libro *La guía del Bardo* las instrucciones para afrontar de la mejor manera la experiencia de morir, constituyendo una guía de ayuda al moribundo.

Nyíma se adscribe a la tradición budista *Vajrayana* y a través de sus comentarios basados en los textos de Padmasambhava, revelará la interpretación experiencial y práctica del proceso de morir.

3. Sogyal

También se reflejará la experiencia vivida acerca del proceso de morir expresada por *Rinpoché* Sogyal, quien extrae sus conclusiones y consejos prácticos de apoyo al moribundo y sus familiares en su libro tibetano de la vida y de la muerte.

4. Tsongkapa

Por último, resaltar que se analizarán paralelamente los textos clásicos que datan del año 1402 en referencia al proceso de morir, dentro del marco que ofrece el fundador de la escuela *Gelupa*, *Lama* Tsongkapa, a través de sus textos del *Lam Rim Chen Mo* traducido del tibetano como “El gran tratado de los estadios en el camino a la iluminación”.

4.1 Morirse como proceso psicológico adaptativo expresado a través de los textos del Bardo Thodol

Siguiendo la tradición budista tibetana, se conoce que en el año 1350, el descubridor de tesoros Karma Lingpa, encuentra en el Tíbet, enterrados entre las montañas del Himalaya, una serie de textos denominados *Termas*²⁵.

Los textos, según cuenta la tradición, fueron compuestos y escondidos en lugares recónditos de la naturaleza en el S.VIII por Padmasambhava. Por este motivo tuvieron que aguardar seis siglos para ser encontrados, debido a la intención manifestada por él mismo de darlos a conocer en una época posterior a su muerte, considerando que así el pueblo tibetano estaría más preparado para entender e interpretar su contenido correctamente.

Estos textos que mandó escribir a su discípula Yeshe Tsogyal, y que preservó en suelo tibetano, de ahí su el nombre de *Termas*, al encontrarse fueron compilados y dados a conocer con el título en tibetano de *Bar-do thos-grol chen no*, donde *Bardo*²⁶ literalmente significa “estado intermedio”, *Thos-grol* “liberación por la comprensión de las enseñanzas mediante el aprendizaje, la reflexión o la meditación” y *Chen no* “gran camino”.

Con posterioridad, se traduce el libro en Occidente, usando la transcripción fonética simplificada *Bardo Thodol*, y publicándolo habitualmente bajo la traducción de *libro tibetano de los muertos*. Sin embargo, se han publicado traducciones más precisas de su título, como la del libro de Prats (1996) *El libro de los muertos tibetano: la liberación por audición durante el estado intermedio*.

Thurman (2013) por su parte, clarifica en su libro titulado *El libro tibetano de los muertos* lo siguiente:

²⁵ *Termas*: Textos escritos por maestros considerados como tesoros, ya que al contener enseñanzas muy avanzadas para sus contemporáneos, eran escondidos por ellos mismos en ríos, lagos, montañas a la espera de ser descubiertos por futuros maestros.

²⁶ *Bardo*: La palabra sánscrita que hace referencia a los distintos estados por los que han de pasar todos los seres desde que son concebidos hasta su siguiente renacimiento. Ver glosario.

Así pues, el título tibetano más común de la obra es *El Gran Libro de la Liberación Natural Mediante la Comprensión en el Estado Intermedio (Bardo thos grol chen no)*.

En sí mismo es una subsección de una obra de mayor envergadura titulada *La Profunda Enseñanza de la Liberación Natural a través de la Contemplación de las Deidades Búdicas Apacibles y Furiosas*. (pp.12-13).

La importancia de esta colección de textos estriba en ser una de las escasas guías que pretende mostrar la manera de encontrar un camino más adaptativo ante el miedo y la confusión que suele generar el proceso de morir. La guía para este camino mostrada en el *Bardo Thodol*, favorece la capacidad de asimilación del proceso de morir, comenzando desde el momento en que la persona toma conciencia de la inevitabilidad del hecho de la muerte. De los textos del *Bardo Thodol* se derivan además muchas claves que proporcionan apoyo psicológico tanto al moribundo como a sus allegados.

El tema central del *Bardo Thodol* gira en torno a la idea de liberación, entendiendo que se ha de seguir un proceso que permita liberarse del sufrimiento que mantiene atado a todo ser humano²⁷ en el ciclo constante del *Samsara*.²⁸

Dado que la tradición budista tibetana considera que todos los seres renacen sucesivamente hasta lograr la liberación a través de la erradicación de la ignorancia, su objetivo consiste en guiar a la persona en su viaje hacia la iluminación, o en su defecto, hasta el futuro renacimiento, prestando especial atención al sufrimiento que se pueda derivar de las fases de tránsito por las que habrá que pasar hasta ese momento, denominadas “*Bardos*”.

Los *Bardos* son entendidos como los distintos estados mentales que experimenta la persona desde que es concebida hasta su siguiente renacimiento.

²⁷ Ser humano: En el budismo tibetano se entiende que existen numerosos tipos de seres sintientes, entre ellos los humanos. Para ceñirse al objetivo de esta tesis, enfocada al estudio de los seres humanos, se omitirá señalar que cualquier información derivada de esta filosofía sería aplicable a todos los demás seres sintientes que conforman el reino del *Samsara*.

²⁸ *Samsara*: Término sánscrito. Ciclo natural constante de nacimiento, muerte, renacimiento que implica inevitablemente sufrimiento y al que se encuentran avocados todos los seres de manera infinita hasta conseguir el *Nirvana*, momento en el cual se hace posible tomar la decisión de romper con el ciclo. Para obtener una información más completa ver glosario.

El *Bardo Thodol* es conocido por relatar con precisión los estados que suceden después de la muerte ayudando a la persona a anticipar el reconocimiento de los distintos estados mentales por los que pasará una vez muerta.

Sin embargo, es importante señalar que el *Bardo Thodol* no sólo contempla el *Bardo* que tiene lugar entre la muerte y el renacimiento sino que también reconoce otros cinco *Bardos* o estados intermedios de conciencia, que incluyen, según su orden:

1. El *Bardo* de la vida, que abarca desde la concepción hasta la muerte.
2. El *Bardo* del sueño, que ocurre mientras la persona duerme.
3. El *Bardo* de la meditación, que tiene lugar durante un estado de meditación profundo.
4. El *Bardo* del momento de la muerte, cuando la persona deja la vida pasando al siguiente estado de realidad.
5. El *Bardo* de la experiencia de realidad, que ocurre en el momento posterior a la muerte.
6. El *Bardo* del renacimiento, que se extiende hasta el próximo renacimiento.

Aunque se distingan seis etapas según los estados mentales, todos los *Bardos* son entendidos como un continuo, es decir, todos ellos forman parte del ciclo del *Samsara*.

Si bien el *Bardo Thodol* se dedica ampliamente a desarrollar los *Bardos* de la experiencia y el renacimiento, sin embargo constituye una guía igualmente válida para proceder en el resto de los *Bardos*, porque sus enseñanzas trascienden las limitaciones espacio-temporales, permitiendo que la persona se adapte a cualquier estado del *Bardo* gracias al conocimiento adquirido.

De ahí que el *Bardo Thodol* constituya una guía tan valiosa durante la vida de la persona, ayudando a aliviar una buena parte de su sufrimiento.

La liberación, en cualquier caso, requiere un trabajo personal en cada uno de los *Bardos* que se suceden a lo largo del ciclo de la vida y de la muerte. Dicho trabajo se encuentra cimentado en el aprendizaje y la práctica, que se ha de realizar de manera concreta, a través de técnicas, rituales y métodos.

Para desgarnar cómo se viven el aprendizaje y la práctica enfocada al proceso de liberación en los sucesivos *Bardos*, se procederá a continuación a analizar cada uno de ellos por separado.

Aprovechando que el *Bardo Thodol* presenta los denominados “versos radicales de los seis estados intermedios” que resumen de manera experiencial las claves para el trabajo en cada *Bardo*, se partirá de los versos correspondientes a cada *Bardo* para iniciar el análisis.

4.1.1 El *Bardo* de la vida

Thurman (2013) expone los “versos radicales de los seis estados intermedios” de Padmasambhava en relación al *Bardo* de la vida, como sigue:

¡Oh! Ahora que la vida intermedia aparece sobre mí, abandonaré la pereza, pues la vida ya no dispone de más tiempo, sin vacilar, entro en el sendero del aprendizaje, reflexión y meditación, ¡y tomando percepciones y mente como sendero, realizaré los tres cuerpos de la iluminación!

Una vez que he obtenido el cuerpo humano no es hora de permanecer en el sendero de las distracciones. (p.158).

En estas palabras dedicadas a la vida intermedia, es decir, al *Bardo* de la vida, se resumen, de manera experiencial, las claves de la enseñanza y las soluciones propuestas para afrontar con éxito esta etapa de tránsito.

El *Bardo* de la vida es considerado un intermedio entendido como un estado de conciencia durante una etapa concreta, que abarca desde que se es concebido, hasta que llega el momento de la muerte.

Sin embargo, la experiencia personal vivida en él, será muy variable.

Nyíma (2003), describe la experiencia durante el *Bardo* de la vida de la siguiente manera:

El modo en que la gente experimenta este *Bardo* y de qué manera invierte su tiempo en él depende de las diferentes maneras que cada cual tiene de abordar lo que es la verdadera naturaleza de la realidad. Todos albergamos nociones distintas acerca de qué son las cosas, sobre el proceso de experiencia y sobre cuál es la naturaleza del sujeto perceptor. (p.34)

A los sujetos con mayor capacidad perceptiva les resultará menos arduo conducirse en el proceso de la liberación, gracias a su potencial para comprender la denominada por Nyima “verdadera naturaleza de la realidad”.

Por otro lado, los seres ordinarios, que constituyen la mayoría, habrán de esforzarse aún más si pretenden comprender la verdadera naturaleza de la realidad y conseguir liberarse del continuo ciclo del *Samsara* durante el *Bardo* de la vida.

Las causas de esta limitación perceptiva, que en mayor o menor medida merman la capacidad de comprensión de todos los seres, se desvelan en la explicación aportada por Nyíma (2003, p.36) “Desde el nacimiento hasta el momento de nuestra muerte, las personas ordinarias nos hallamos constantemente sometidas al poder de la ignorancia, las tendencias negativas, las experiencias ilusorias, la fijación y la solidificación”

Nyíma, al destacar el papel fundamental que cumple la manera de percibir de la persona, condicionada por su ignorancia, sus tendencias negativas, sus experiencias ilusorias, su fijación y su solidificación, se pronuncia acorde a la idea expresada en los versos de Padmasambhaba “¡Y tomando percepciones y mente como sendero, realizaré los tres cuerpos de la iluminación!” donde se manifiesta el papel que tienen las percepciones y la mente en el camino de la comprensión de la verdadera naturaleza de la realidad.

Por ello los versos continúan diciendo “realizaré los tres cuerpos ²⁹de la iluminación” haciendo alusión a la necesidad de comprender y aprehender de manera perfecta todo el contenido de las enseñanzas en relación a los seis *Bardos*. Tal realización requiere un trabajo muy intenso, razón por la que los versos incitan a abandonar la pereza, y a apartarse de las distracciones, pues el tiempo del que se dispone en el *Bardo* de la vida, es muy limitado.

Nyíma (2003) también remarca esta urgencia:

Tenemos que asumir la decisión inquebrantable de practicar y hacer todo lo que esté en nuestra mano para extirpar de raíz y liberarnos completamente de las emociones conflictivas que nos mantienen atados al *Samsara*...Con independencia de lo que estemos haciendo – ya sea que caminemos o estemos sentados – debemos observarnos a nosotros mismos y ser nuestro propio maestro. (p.24).

Nyíma destaca en su explicación que la liberación a través de la práctica resulta ser la única opción real que permitirá romper con el círculo constante de renacimientos que mantienen al ser atado al continuo ciclo del *Samsara*. De no romper este círculo o ciclo, se sufrirá de manera constante e inevitable, debido a las emociones conflictivas que caracterizan la existencia.

Por eso, el trabajo resulta necesario incluso para la persona que acaba de fallecer, dado que se tiene en cuenta todo el proceso desde que la persona nace, hasta su futuro renacimiento, momento en el que comenzará un nuevo ciclo de *Bardos*.

Sin embargo, desde un enfoque occidental, aunque la persona no conciba la idea de renacimiento, también podrá encontrar práctico el conocimiento expuesto en el *Bardo Thodol* en las siguientes situaciones:

- A lo largo de toda su vida

²⁹ El concepto de “Tres cuerpos” hace referencia a los tres cuerpos de iluminación que posee un buda según la tradición *Mahayana*; el cuerpo de verdad, dado que cuenta con la perfecta sabiduría, el cuerpo de realidad esencial, dado que cuenta con la realización del fenómeno de interdependencia y el cuerpo de forma, dado que cuenta con la perfecta compasión emanando para ayudar.

- En el momento de su muerte
- A la hora de afrontar el duelo ante la muerte de un ser querido

Dado que todas estas situaciones entrañan dolor, se recuerda a menudo la idea que transmiten las palabras de Nyíma (2003, p.27) con las que advierte a quien desee liberarse del sufrimiento, que ha de empeñarse en realizar la práctica sin demora y sin cesar, guiada a través del método y el conocimiento, afirmando que “La combinación del método (en sánscrito *upaya*) y el conocimiento (en sánscrito *prajna*) es el modo más rápido de alcanzar la liberación y, en consecuencia, reviste una capital importancia”.

El método, engloba una serie de habilidades que han de ser trabajadas mediante la práctica denominadas perfecciones, en sánscrito *paramitas*³⁰. Además incluye el desarrollo de la compasión, del amor y de la intención altruista. Para completar la puesta en práctica del método se habrá de meditar también en la transitoriedad y la ley del *karma*, esto es, la conexión entre las acciones y sus efectos.

El conocimiento, hace alusión a la verdadera sabiduría, es decir, al concepto de vacuidad.

En palabras del maestro Atisha (1999) haciendo referencia al método, es decir, los denominados medios hábiles, explica:

Se incluyen dentro de los medios hábiles las cinco primeras perfecciones - la generosidad, la disciplina ética, la paciencia, el esfuerzo entusiástico y la concentración- así como la meditación en la transitoriedad, en la conexión entre las acciones y sus efectos y el cultivo de la compasión, del amor y de la intención altruista. De hecho, todas las prácticas positivas que no constituyen el cultivo de la sabiduría pertenecen a la categoría de los medios hábiles. (p. 98,99)

³⁰ *Paramitas*: En el Sutra del corazón, denominado en sánscrito *Mahaprajnaparamita*, cuya traducción literal sería según Dogen (s.f.,p.63) “la realización que es la verdadera gran sabiduría” se indica cuáles son las seis perfecciones y especifica cada una de ellas.

Por tanto, las primeras cinco perfecciones descritas (generosidad, disciplina ética, paciencia, esfuerzo entusiástico y concentración) ponen los cimientos para poder posteriormente completar el trabajo añadiendo el camino de la sabiduría.

En cualquier caso, el trabajo del método y la sabiduría ha de ser realizado en paralelo y su puesta en práctica parte del desarrollo del espíritu de la iluminación.

Para proceder con tan magna tarea, los seres ordinarios cuentan con la ayuda de un maestro cualificado que les mostrará los textos en profundidad y transmitirá una serie de enseñanzas adecuadas a la capacidad del aprendiz. Estas siempre estarán acordes con el camino que se ha de seguir para lograr la iluminación, para lo cual, se considera de capital importancia alcanzar la sabiduría y la compasión, denominando a esta unión con la palabra sánscrita *Bodhicitta*³¹.

4.1.1.1 El camino hacia la sabiduría

La sabiduría, en sánscrito *Shunyata*, se refiere a la aprehensión del conocimiento de la ausencia de existencia inherente de todo fenómeno. A este hecho se le denomina *Anatman*³². Se refiere por tanto a la verdadera naturaleza de todas las cosas en su cualidad de vacuas.

Si se logra entender el concepto de vacuidad, se llegará a la conclusión de que nada existe en sí mismo y por lo tanto, ningún ser posee un yo definitorio. Por este motivo se entiende en el budismo que no existe el “yo”, o dicho de otra manera, el “yo” está exento o vacío de entidad sustancial, sin implicar por ello una visión nihilista del ser, ya que éste existe, aunque no de forma independiente.

Para lograr este tipo de percepción habrá de tomar conciencia de las tres realidades objetivas intrínsecas a la naturaleza de la existencia:

³¹ *Bodhicitta*: Se traduce como “espíritu de iluminación” dado que proviene de dos palabras sánscritas; *Bodhi*, que significa “iluminado” y *Citta*, que significa mente o espíritu. Ver glosario.

³² *Anatman*: Palabra sánscrita que niega la existencia del alma como algo independiente, sólido e inmutable, donde *Atman* significa alma y *Anatman* sin alma.

A. El fenómeno de impermanencia o transitoriedad

Denominado en sánscrito *Anitya*³³, implica comprender que todo está en continuo proceso de cambio, nada permanece.

El actual Dalai Lama Tenzin Gyatso (2006) explica que “todo lo nuestro está sujeto a la impermanencia. Nada de lo que usualmente creemos real es permanente” (p.148).

El fenómeno de impermanencia se rige por cuatro circunstancias:

1. Todo lo que nace ha de morir
2. Todo lo que ahora está unido acabará separándose
3. Todo lo que ha sido acumulado terminará extinguiéndose o agotándose
4. Todo lo que ha sido construido acabará siendo destruido

Estas cuatro circunstancias se exponen, como menciona Tsongkapa (2003, p.270) en el *vinaya-vastu*³⁴ traducido como *Base de la disciplina* con las siguientes palabras:

El fin de acumular cosas es su agotamiento.

El final de las cosas que son elevadas es su caída.

El final del encuentro es la separación.

El final de la vida es la muerte.

B. La realidad del dolor, *Duhkha*³⁵

La existencia implica sufrimiento, de ahí que se traduzca también como insatisfacción.

El mero hecho de nacer, envejecer o morir conlleva un sufrimiento inevitable.

C. El fenómeno de interdependencia, *Pratītyasamutpāda*³⁶

Enuncia que todo depende de sus causas y condiciones, sin que haya cabida para una entidad independiente. Dado que todo depende de algo, se desarrolla la cadena de condicionamientos dependientes.

³³ *Anitya*: Su traducción literal es transitoriedad.

³⁴ *Vinaya-vastu*: término sánscrito y pali que hace referencia la parte de las escrituras canónicas tibetanas que recogen las bases para la conducta ética.

³⁵ *Duhkha*: La traducción literal de esta palabra sánscrita es dolor.

³⁶ *Pratītyasamutpāda*: Término sánscrito.

Derivado de estas tres premisas se entiende que todos los seres son cambiantes e interdependientes, por lo que no puede existir un “yo” real, es decir, medible, independiente y estable.

Queda de esta manera patente que el error en el que incurren la mayor parte de los seres ordinarios, proviene de tres tipos de pensamiento automatizado que prevalece en la vida cotidiana:

1. Que el dolor no es inherente a la vida
2. Que las cosas o las personas son permanentes y no sufren cambios
3. Que las cosas o las personas existen de manera independiente

Si la persona parte del desconocimiento dando lugar a premisas erróneas, será susceptible de aferrarse fácilmente a objetos, personas o situaciones que a la larga morirán, se separarán, se agotarán o se destruirán, por lo que acabará sufriendo.

La persona que se guíe así, según las tradiciones budistas, no conseguirá romper el ciclo del *Samsara* y se verá avocada al sufrimiento tanto en esta vida como en las siguientes.

4.1.1.1.1 *Diálogos interpersonales de contraste entre el maestro y los monjes*

El maestro, para guiar en el aprendizaje, la reflexión y la meditación a través del debate y la práctica, se vale de diversas técnicas, de ahí que se lea en el verso “entro en el sendero del aprendizaje, reflexión y meditación”.

Lama Tsongkapa (2003) explica al respecto:

Por consiguiente, primero estudia con alguien lo que tengas interés en practicar y conócelo de segunda mano. A continuación, usa las escrituras y los razonamientos para reflexionar adecuadamente en el significado de lo que hayas estudiado, aprendiéndolo a conocer de primera mano. Cuando hayas determinado el significado de lo que originalmente tenías interés en practicar con ese tipo de estudio y reflexión y

todas las dudas hayan sido disipadas, familiarízate con ello una y otra vez. A esta repetida familiarización la llamamos “meditación”. (p.101).

Lama Tsongkapa se refiere a estudiar o aprender “de segunda mano” a la información aportada por el maestro, marcando la diferencia con la información que es descubierta por la propia persona, a la que llama “de primera mano”.

El maestro por tanto, comenzará guiando acerca de ciertos temas con el objetivo de eliminar la causa de sufrimiento derivada de los errores de percepción provocados por el desconocimiento. Uno de los temas tratados con asiduidad son los ciclos tales como el de la vida y la muerte.

Cuando la persona estudia en profundidad el fenómeno de la muerte con el maestro, tiene la oportunidad de contrastar la información y descubrir, a través de la experiencia propia, la realidad de la impermanencia, denominando a este conocimiento de primera mano.

Si la persona no es capaz de interiorizar cómo acontece la realidad del fenómeno de impermanencia, ésta sufrirá debido a que su propia ignorancia no le permitirá adaptarse. Sin embargo, la persona que consigue aprehender el fenómeno de impermanencia, tendrá la oportunidad de asimilar que el proceso de morir es una fase más del continuo ciclo que se sucede entre la vida y la muerte, siendo éste un ciclo que se desarrolla invariablemente en continuo cambio.

Así se va aprehendiendo que la persona vive muriendo al igual que muere viviendo. Tener conciencia plena de esta idea sin tratar de escapar de ella, ayuda a la persona a aceptar con normalidad todos los ciclos, disminuyendo en consecuencia el miedo, el apego y por ende el sufrimiento.

Por eso es fundamental en el budismo trabajar también el apego. Apegarse a una idea fija de la vida, o a cualquier otra circunstancia, deriva del desconocimiento del fenómeno de

impermanencia de todo lo que existe, que implica que nunca permanecerá lo que quiera a lo que la persona se haya apegado.

De hecho, en el caso del moribundo, pretender apegarse a la vida sólo le añadirá sufrimiento debido a la imposibilidad de que pueda lograr evitar la muerte.

“Apegarse a esta existencia es vano, pues incluso si llegamos a vivir cien años, un día tendremos que morir” (Dalai Lama, 2006, p. 147).

La persona con una capacidad desarrollada para comprender estas ideas gracias a la práctica en el estudio, la reflexión y la meditación, a menudo experimenta un estado de paz que le acerca hacia la felicidad última, es decir, la felicidad que perdura estable en el tiempo, denominada en el contexto budista, *Nirvana*³⁷.

Por otro lado, en las tradiciones tibetanas, la manera de aprender con el maestro se enfoca a capacitar al monje para pueda debatir y defender las ideas que se estén trabajando.

En este caso, el debate realizado por los estudiantes o monjes se estructura siguiendo un ritual muy bien definido.

En primer lugar, un monje avezado deberá memorizar un texto raíz ³⁸más dos comentarios de distintos maestros acerca de dicho texto.

Una vez considere el estudiante que los ha memorizado y comprendido despejará las posibles dudas con el maestro y podrá proceder al debate.

A través del debate intentará demostrar una hipótesis. Esto lo hará apoyándose en los métodos aportados por las filosofías denominadas *Madhyamaka* ³⁹ completándolo en el caso de la escuela *Nyigma*, con las dos líneas de debate más conocidas denominadas *Prasangika* y

³⁷ Nirvana: En sánscrito, estado de liberación alcanzado resultante conseguir el cese del sufrimiento. Éste representa el objetivo perseguido en la tradición *Theravada*.

Para la tradición *Mahayana*, éste es sin embargo un objetivo secundario, siendo su principal objetivo lograr la iluminación.ver glosario.

³⁸ Texto raíz: Texto atribuido originalmente a un autor.

³⁹ *Madhyamaka*: Término sánscrito que define el conjunto de métodos difundidos por Nagarjuna y Asvaghosa siguiendo la filosofía del camino medio que permiten alcanzar el conocimiento de la realidad.

Esvatantrika. La filosofía *Prasangika* se vale de los métodos de la consecuencia lógica ⁴⁰y la reducción al absurdo ⁴¹para demostrar la hipótesis de la que se parte, mientras que la filosofía *Esvatantrika* se vale de métodos silogísticos⁴² para demostrar sus hipótesis.

Después del debate, el monje volverá a resolver las dudas que le hayan surgido con el maestro. Este ciclo lo repetirá tantas veces como sea necesario hasta alcanzar el conocimiento de la realidad, es decir, de la verdad última.



Figura 1. Monjes en un debate *Madhyamaka Prasangika*

Recuperado de: <http://publicacionesespirituales.blogspot.com.es/2012/11/viajes-espirituales.html>

El Gueshe Tenzin Tamding, director espiritual del centro Ganden Choeling Jaén, muestra en la foto de la figura 1, tomada de su blog, Tamding (2 de noviembre del 2012) cómo los monjes en el momento del debate *Madhyamaka Prasangika* se apoyan en una serie de rituales y gestos simbólicos que acompañan el conocimiento. En este caso, el aprendiz estira el brazo izquierdo mientras da una palmada con su mano derecha.

⁴⁰ Consecuencia lógica: Relación entre las premisas y la conclusión de un argumento deductivamente válido.

⁴¹ Reducción al absurdo: Parte de la negación del supuesto a demostrar con el fin de que después de una serie de inferencias lógicas aflore el absurdo que supone, validando así el supuesto que se pretende demostrar.

⁴² Silogismo: Razonamiento constituido por dos premisas y una conclusión que ha de ser una inferencia deductiva de las premisas.

Se trata de un gesto de máxima amplitud corporal en el que se traza con los brazos una hipérbole al cerrarlos. No constituye simplemente una dramaturgia al hablar. El sentido didáctico que se le confiere a esta liturgia, se muestra detalladamente en el vídeo de McLeod Ganj (1988) ⁴³ donde se destacan una serie de aspectos relevantes para conocer la utilidad que representa el método de debate.

Quizá uno de los aspectos más importantes, dado que el debate se desarrolla en la tradición *Mahayana*, sea la pronunciación al inicio de cada debate de la sílaba “*Di*”. Esta es la sílaba dedicada a Manjushri, *Bodhisattva*⁴⁴ que representa la sabiduría de todos los budas, y se pronuncia con la motivación personal de aumentar la sabiduría.

En el caso de la palmada, representada en la figura 1, da inicio a una pregunta que se realiza al opositor y por tanto lanza un reto.

En determinadas circunstancias también se utiliza para enfatizar las palabras clave. Otras funciones son mantener la fuerza y energía del debate o captar el interés de la audiencia.

Se da lugar pues, a una puesta en escena donde el lenguaje corporal resulta elocuente.

También se conoce en las tradiciones budistas tibetanas que en la palma de la mano residen numerosos canales de energía que se hallan en conexión con el desarrollo del conocimiento. Dado que el objetivo que se persigue es el desarrollo del conocimiento, resulta razonable que se utilice tal recurso en este contexto.

El debate, como se puede ver, acaba en una discusión enérgica que obliga a quien la practica a mantener su mente concentrada.

A través de todo este entramado metodológico y ritual, la persona irá alcanzando progresivamente un nivel de conocimiento más elevado, sirviéndole para desterrar la ignorancia y las experiencias ilusorias provocadas por las percepciones erróneas.

⁴³ Vídeo titulado *The institute of Buddhist dialectics*. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=-YbFOpqqePk>

⁴⁴*Bodhisattva*: Aquel que a pesar de buscar la iluminación, su objetivo primordial se dirige a ayudar a que todos los seres alcancen la liberación. En la tradición *Mahayana* se les considera como seres de capacidad superior.

4.1.1.1.2 *Diálogos interpersonales de contraste entre terapeuta y paciente*

En Occidente se observa una tendencia al análisis de la realidad entre terapeuta y paciente muy similar a la realizada entre el maestro y los monjes.

Así, en la psicoterapia occidental se procede bajo el planteamiento expuesto por las terapias cognitivo-conductuales⁴⁵ (TCCs), en concreto, a través de los métodos de reestructuración cognitiva⁴⁶ y de comunicación, tanto verbal como no verbal.

En este caso el psicólogo, ejerciendo un papel próximo al que desarrolla el maestro, trata de guiar a la persona hacia una visión de la realidad más ajustada o realista contrastando la información. La base para trabajar es el cuestionamiento, de manera que se realizan una serie de preguntas que la persona tendrá que responder hasta lograr disolver las emociones dolorosas y reajustarlas de manera adaptativa.

Caballo, Ellis, Lega (2009, pp.6-7) reflejan el proceso explicando que “Los métodos de reestructuración cognitiva, que suponen que los problemas emocionales son una consecuencia de pensamientos desadaptativos y, por tanto, sus intervenciones tratan de establecer patrones de pensamiento más adaptativos”.

En este sentido, entre las TCCs, la terapia que formula Ellis denominada terapia racional emotivo-conductual (TREC) apunta a las denominadas “*deficiencias cognitivas*” y “*distorsiones cognitivas*” como causa de las dificultades de adaptación al medio, entendidas como errores de pensamiento que se producen en la manera que tiene la persona de percibir y procesar la información.

⁴⁵ Terapias cognitivo-conductuales: Conjunto de terapias que se valen de procedimientos cognitivos y conductuales para el tratamiento. Éstas pueden ser clasificada en tres grupos principales según los métodos de los que se valen; Reestructuración cognitiva, Habilidades de afrontamiento y Solución de problemas. Para obtener una información más completa ver glosario.

⁴⁶ Reestructuración cognitiva: Caballo, Ellis, Lega (2009, p.6-7) lo definen como un método utilizado por las terapias cognitivo conductuales que parte del supuesto de que los problemas emocionales son una consecuencia de pensamientos desadaptativos y, por tanto, sus intervenciones tratan de establecer patrones de pensamiento más adaptativos. Ver glosario.

Caballo et al. (2009, p.4) exponen este proceso afirmando que “Las *deficiencias cognitivas* (p.ej., deficiencias en el procesamiento de la información, como el déficit en la solución de problemas interpersonales) y las *distorsiones cognitivas* (p.ej., percepciones erróneas del ambiente) servirán para explicar el funcionamiento desadaptativo del individuo.”

Las herramientas de las que se vale el psicólogo para perseguir tales objetivos se apoyan fundamentalmente en el diálogo socrático. Por lo tanto, la terapia dentro de este marco no se distancia de los métodos hipotético-deductivos y de reducción al absurdo, utilizados en el contexto de las tradiciones budistas tibetanas. Dentro de este contexto se destaca, por tanto, el problema que surge cuando la comprensión de la realidad dista de ser objetiva, dando lugar al sufrimiento.

Como se ha reseñado en el apartado 4.1.1 titulado el *Bardo* de la vida, el maestro oriental Nyíma, también lo plantea así, y llama la atención sobre el papel que juegan la ignorancia, las tendencias negativas, las experiencias ilusorias, la fijación y la solidificación, en el establecimiento de un círculo de retroalimentación entre la manera de percibir y las emociones.

Las (TCCs) también reconocen este estado emocional que deriva de los errores de interpretación, observando que conducen a la persona a un estado de ánimo disfórico que tiende a cronificar o disparar otra serie de errores de pensamiento que redundarán en el dolor y harán cada vez más difícil que la persona salga de él.

Beck (2000) creador de la terapia cognitiva (TC) enmarcada en las (TCCs) clarifica la base sobre la que trabaja el modelo cognitivo:

Para decirlo en pocas palabras, el modelo cognitivo propone que todas las perturbaciones psicológicas tienen en común una distorsión del pensamiento, que influye en el estado de ánimo y en la conducta de los pacientes. Una evaluación realista y la consiguiente modificación del pensamiento producen una mejoría en esos estados de ánimo y

comportamientos. Esta mejoría permanente resulta de la modificación de las creencias disfuncionales subyacentes. (p.17).

Como se observa, desde cualquiera de las dos perspectivas, la oriental o la occidental, se hace necesario que la persona descubra el error, dado que un pensamiento que diste de la realidad siempre produce sufrimiento, aunque a priori, pueda ofrecer una falsa sensación de alivio.

Esa falsa sensación, sigue siendo fruto del error en la manera de percibir la realidad y efectivamente, puede producir un alivio momentáneo pero a la larga, al ser producto del error, acabará ahondando en el dolor.

Caballo et al. (2009, p.11) consideran según el enfoque de Ellis, que la persona “Generalmente encontrará que una filosofía de hedonismo a largo plazo es más sana y productora de felicidad que un hedonismo a corto plazo”.

Se hace patente así, que tanto en Oriente como en Occidente resulta complicado el recorrido hacia una clara comprensión de la realidad, que se encuentra obstaculizada por la manera idiosincrática de percibir. De hecho, otro recurso utilizado tanto en las tradiciones budistas como en psicoterapia, para que la persona pueda constatar la facilidad con la que se lleva a engaños o visiones parciales de la realidad a causa de las deficiencias en el procesamiento de la información aportada por los sentidos son las imágenes.

Algunos ejemplos de las imágenes utilizadas en las psicoterapias occidentales se muestran a continuación.



Figura 2. Mujer en el espejo

Recuperado de: <http://www.taringa.net/posts/imagenes/5771075/Las-mejores-ilusiones-opticas.html>

Tanto la imagen de la figura 2, como las dos imágenes siguientes, constituyen una herramienta básica para estimular, en las terapias occidentales, la toma de conciencia sobre la complejidad que supone una visión completa y realista de la realidad.

De esta manera la persona comprobará cómo, a un simple golpe de vista, es probable que resuelva haber visto la imagen de una calavera. Pero si el tiempo lo permite, observando con más atención se dará cuenta de que quizá no sea una calavera sino...una mujer frente al espejo del tocador de una habitación.

¿Cuál puede ser tomada como realidad de lo que se está observando? Los órganos de los sentidos ofrecen una información que posteriormente habrá que interpretar.

En terapia se continúa preguntando ¿puede ser que se dé un sentido a la información recibida que no coincida con la realidad? Y en caso afirmativo ¿se es consciente de ello? ¿qué consecuencias acarrea esta situación?

Una vez más se hace patente cómo la persona, en su afán de clasificar los fenómenos, puede caer en el error con más facilidad si no presta una atención completa y consciente.

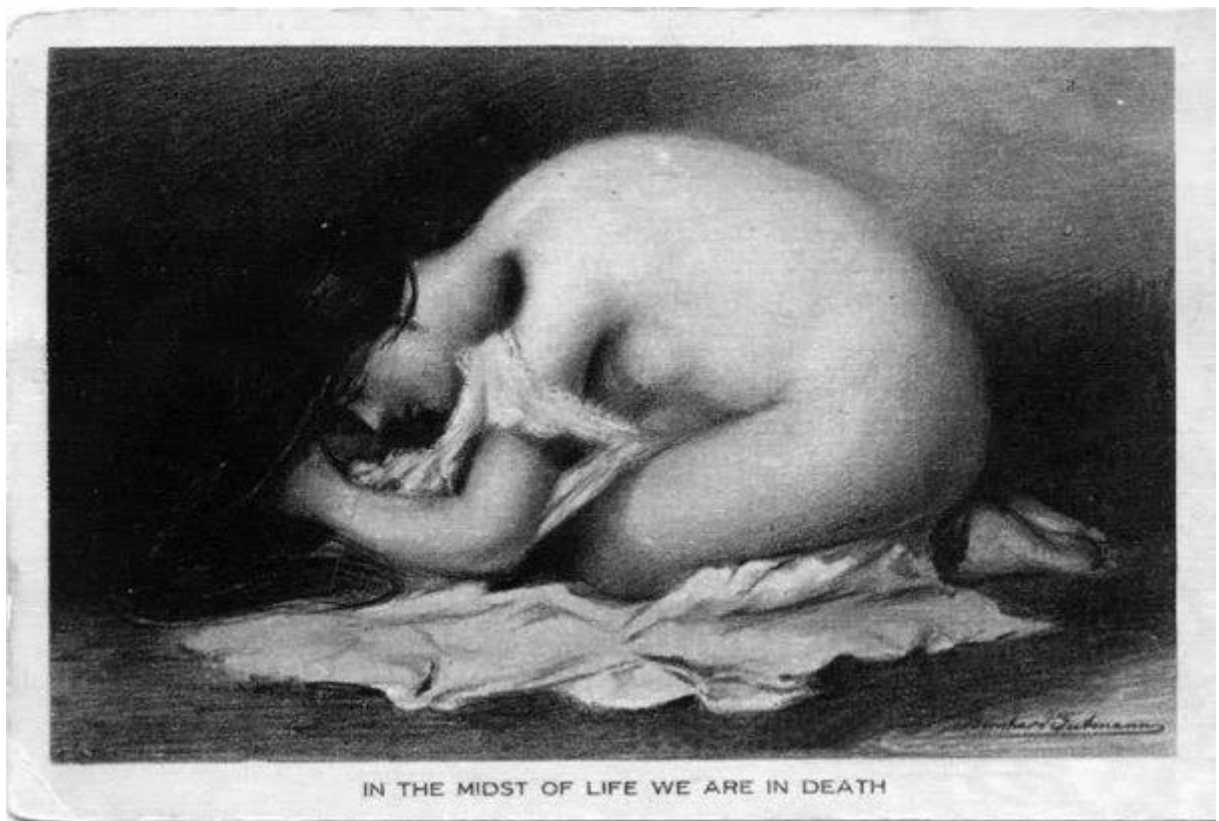


Figura 3. In the midst of life we are in death

Recuperado de: <http://juanmartinbone.com/postales-antiguas-con-ilusiones-opticas-de-calaveras>

En el caso de la figura 3, además de jugar con los procesos perceptivos, trata de dejar claro un mensaje; los fenómenos son cambiantes, no se pueden encajar en una idea fija. Por eso, la persona que preste atención a la imagen descubrirá, como se constata a lo largo de este trabajo, que la vida y la muerte son dos realidades que van de la mano, sin poderse considerar estados independientes o aislados. A medida que se vive se muere.



Figura 4. La joven y la vieja

Recuperado de: http://www.ilusionario.es/PERCEPCION/inver_percep.htm

Por último se muestra la figura 4, en la que se dan juntas estas dos realidades que se acaban de remarcar. Tanto la joven como la vieja se ven representadas en la misma imagen, que muestra las dos caras de una misma realidad, que ha de ser aceptada en pro de una adecuada adaptación.

En las tradiciones tibetanas el maestro también se vale de imágenes que ayudan a despertar la conciencia del aprendiz. De hecho, se anima a los estudiantes a realizar sus meditaciones en entornos donde sea fácil experimentar cierta confusión. Estos lugares habitualmente son cementerios en los que se dispara un flujo de pensamientos asociados a la muerte que pueden asustar a quien no esté familiarizado con ella. Otras veces utilizan ciertos objetos como máscaras aparentemente terroríficas ubicadas en cámaras enclavadas en cuevas. El objetivo es constatar cómo se sesga la información recibida por los sentidos en función de las emociones, pensamientos o sentimientos que afloren en ese momento.

Dadas las similitudes observadas en ambas perspectivas de trabajo, se abre la puerta a ciertas vías de ensamblaje de algunos recursos de la filosofía budista tibetana a algunos tipos de terapias occidentales, complementando y potenciando las posibilidades de tratamiento.

4.1.1.2 El camino hacia la compasión

La compasión deriva del deseo de erradicar el sufrimiento de todos los seres transformándolo en sabiduría, siendo esta motivación la que caracteriza la línea de pensamiento Mahayana en la tradición tibetana. A este propósito se le conoce en estas tradiciones como intención altruista.

En Oriente a menudo se describe el efecto del desarrollo de la *Bodhicitta* como una vacuna ante el dolor. Pero esto no implica que el dolor no exista, o que no se pueda sentir. Sin embargo sí logra que se pueda afrontar de una manera adecuada y adaptada a la realidad. El sufrimiento es vivido como parte del aprendizaje para la futura liberación y permite así revelar en momentos de sufrimiento una experiencia personal que conecta con la idea de realización personal y trascendencia⁴⁷. Pero como se ha mencionado, el objetivo último del budismo tibetano, no tiene como prioridad alcanzar el Nirvana, sino lograr que lo alcancen todos los seres.

Por tanto, a través del conocimiento y la compasión, la persona conseguirá erradicar los tres venenos⁴⁸ y dejará de sufrir de manera inadaptativa además de poder ayudar al resto de seres a aliviar su dolor. Así, aquellos con un nivel elevado de desarrollo de la *Bodhicitta* mostrarán un estado de paz interior que se trasmite a todos los seres que se encuentren cerca de ellos.

Nyíma (2003) describe la experiencia de la compasión de la siguiente manera:

El verdadero amor es un sentimiento de bondad y compasión que no se halla contaminado por el apego, sino que está impregnado por la *bodhicitta*, mientras que el amor ordinario es una mezcla de apego, rechazo e ignorancia que sólo dan lugar a nuevos vínculos que nos atan a la existencia samsárica. En cambio, el amor abrazado

⁴⁷ Trascendencia: La palabra trascendencia se referirá aquí al valor que adquiere el resultado de las acciones para la persona yendo más allá de las consecuencias inmediatas. Para obtener una información más completa ver glosario.

⁴⁸ Tres venenos: ignorancia, ira y apego.

por la gran compasión- o por la unión de sabiduría y compasión- no sólo es causa de la liberación y la iluminación, sino que es un millón de veces más valioso que el afecto común que sentimos hacia nuestros semejantes. A diferencia del amor y del afecto ordinarios –que son muy volubles-, el amor abrazado por la *bodhichitta* y la visión profunda de la realidad es inmutable. (p.96).

En Occidente, podrían establecerse ciertas similitudes entre el concepto de auténtica felicidad, propuesto por la corriente científica de reciente creación denominada Psicología Positiva ⁴⁹ y el concepto budista de *bodhichitta*.

En este sentido, la psicología positiva entiende que la auténtica felicidad no es transitoria, sino que se expresa a través de un estado de la persona que permanece estable y se manifiesta en cualquier situación, incluyendo el momento de la muerte.

De hecho, los estudios experimentales realizados por el doctor Seligman en torno a la relación entre la solidaridad y felicidad revelan lo siguiente:

Así pues, me sorprendí cuando los resultados sobre la relación entre el estado anímico y la solidaridad revelaron que era más probable que las personas felices demostraran tal rasgo...Cuando somos felices nos centramos menos en nosotros mismos, nos caen mejor los demás y deseamos compartir nuestra buena fortuna incluso con desconocidos. Sin embargo, cuando estamos depresivos nos tornamos desconfiados e introvertidos y nos centramos en nuestras propias necesidades de modo defensivo. (Seligman, 2005.p.75)

Pero la compasión no podrá improvisarse en el momento de la muerte. Es un trabajo continuado que ha de comenzar cuanto antes. Entonces, la persona podrá sentir el amor, abrazado por la gran compasión, como explica Nyíma, libre del apego, rechazo e ignorancia.

⁴⁹ Psicología Positiva: Los doctores en psicología Martin Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi, crean en 1998 este concepto para extender el trabajo que se realiza en terapia más allá de la enfermedad mental llevándolo hasta el bienestar psicológico. El trabajo se centra en las fortalezas humanas que permiten a la persona aprender, disfrutar, ser alegre, generosa, serena, solidaria u optimista. Ver glosario.

Este tipo de amor, al ser inmutable, permitirá vivir el duro momento de la muerte también en paz.

Por eso se entiende que es muy importante prepararse durante la vida, eliminando los tres venenos, para liberarse del sufrimiento.

Gracias a ello será más viable que, durante el proceso de agonía, la persona no sienta el dolor y la ansiedad que provoca un pensamiento de amor apegado hacia los seres o posesiones que se han de abandonar en ese momento. Se evitará asimismo, que la persona sienta los remordimientos disparados por el odio o el rechazo en un momento tan crítico.

En aras del desarrollo del espíritu compasivo, existen numerosas prácticas budistas, figurando entre las más conocidas la meditación denominada en tibetano *Tonglen*.

La meditación *Tonglen* tiene como objetivo alcanzar un estado de disposición tanto personal como hacia el resto de los seres sintientes más positivo. En consecuencia la persona se sentirá más feliz, tranquila, consciente, plena o ecuánime y con mayor capacidad para resolver problemas, entre otras emociones positivas⁵⁰.

Este efecto emocional conseguido a través de la práctica del *Tonglen* deriva del ejercicio de imaginar que se toma en cada inspiración todo el sufrimiento que es experimentado por todos los seres sintientes, para posteriormente transformarlo en el interior y devolverlo durante la espiración como un estado de paz y amor.

El principiante lo hará las primeras veces pensando en uno mismo y los allegados para posteriormente extenderlo de manera progresiva al resto de los seres, incluyendo enemigos y desconocidos.

Podría pensarse que durante el ejercicio la persona puede experimentar dolor. Sin embargo, quien es capaz de practicar regularmente refiere adquirir un mayor grado de conciencia de la realidad emocional que le rodea sin sentirlo como algo doloroso. Gracias a

⁵⁰ Las constataciones se apoyan en el texto del Dalai Lama *Compassion and the individual*. Recuperado de: <http://www.dalailama.com/messages/compassion>

este tipo de meditación se incrementa la capacidad de observar las aflicciones en perspectiva y de buscar una vía para transformarlas en paz. Es decir, la persona no se detiene en el dolor, no lo apresa, sino que lo deja fluir observando cómo cambia de estado, hasta convertirse en amor. Por tanto, este tipo de meditación, se considera además una práctica de desapego⁵¹.

En algunos casos esta práctica meditativa se acompaña de ciertos rituales como puede ser recitar un *Mantra*⁵². Dado que el *Bodhisattva* Chenrezig es conocido en el budismo tibetano como un prototipo que expresa inspiración compasiva, se suele elegir su *Mantra* para fomentar una actitud que predisponga al cambio. Así el practicante recitará en un tono melodioso casi como un susurro el popular mantra “OM MANI PADME HUM” repetidas veces. También es posible hacerlo mentalmente, lo importante es no apartar nunca el foco de atención en el significado de las palabras que se recitan. El Dalai Lama explica el significado de este *mantra* y puntualiza el significado de cada sílaba⁵³.

La sílaba “OM” hace alusión al cuerpo, la palabra y la mente en sus dos estados (el puro, representado por Buda y el impuro, representado por todos los seres sintientes del *Samsara*).

Las sílabas “MANI” unidas, significan joya, en el sentido del valor que tiene la compasión infinita.

Las sílabas “PADME” unidas, definen la sabiduría.

La sílaba “HUM” representa la unión de las dos anteriores (compasión y sabiduría) recordando que ese es el método que hay que seguir para que la sílaba “OM” que alude al cuerpo, la palabra y la mente se manifieste en todo ser sintiente en una condición de pureza como la de Buda.

⁵¹ Tomado de vídeo del Dalai Lama: La compasión imparcial.

Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=6eHafBUFYOY>

⁵² *Mantra*: Palabra sánscrita que define a ciertas sílabas que el budismo tibetano considera que al pronunciarlas pensando en su significado, tienen la capacidad de ayudar a la persona a progresar en el camino hacia la iluminación.

⁵³ Información contenida en el vídeo del Dalai Lama titulado el significado de OM MANI PADME HUM. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=6pAZH23YSyU>

El efecto de la repetición del *mantra*, visualizando la imagen de Chenrezig incita a recordar todas las cualidades que el *Bodhisattva* representa típicamente. Así, la persona mantiene muy presente en su mente esas cualidades, con la finalidad de ponerlas en práctica en todo momento.

Como se puede ver en la figura 5, Chenrezig, se halla representada sobre un trono de loto, símbolo de su pureza, en su forma de cuatro brazos, sosteniendo la joya que simboliza la compasión entre sus manos cerca del pecho, una flor de loto en su mano izquierda como muestra de sabiduría⁵⁴ junto con el collar de cuentas denominado *Mala* que sostiene en su mano derecha. Sus ojos siempre observan atentos a las necesidades de todos los seres.



Figura 5. Chenrezig

Recuperado de: <http://elsenderodelcolibri.blogspot.com.es/2011/06/om-mani-padme-hum.html>

⁵⁴ Loto: En las tradiciones orientales se recuerda que pese a nacer del lodo crece limpio y puro sin mezclarse con él.

El *Bodhisattva* Chenrezig representado en la figura 5 recoge como se ha mostrado, todo el significado expresado en el *mantra* estudiado, pues revela que el camino que se ha de seguir para adquirir la pureza es el de la unión de la sabiduría y la compasión.

4.1.2 El *Bardo* del sueño

Thurman (2013) expone los “versos radicales de los seis estados intermedios” de Padmasambhava en relación al *Bardo* del sueño, como sigue:

¡Oh! Ahora que el sueño intermedio aparece sobre mí, abandonaré el dormir en la ignorancia como un cadáver, y atento entraré sin vacilar en la experiencia de la realidad. Consciente de soñar, disfrutaré de los cambios como clara luz. ¡No dormiré distraído como un animal, apreciaré la práctica fundiendo sueño y realización! (p.158).

El *Bardo* del sueño, igual que el *Bardo* de la meditación, acontece dentro de lo que se conoce como *Bardo* de la vida formando parte de él, aunque se caracteriza por dar lugar a un estado de conciencia diferente al habitual.

Estos estados de conciencia se activan y favorecen que la persona esté al corriente de lo que ocurre en cada momento acercando progresivamente a la experiencia de realidad. La práctica meditativa es la manera de acercarse a la comprensión esta experiencia. Al desarrollar un nivel elevado de concentración el practicante podrá detectar los cambios que se producen mientras se queda dormido. Siguiendo esta práctica será posible fundir, como expone Padmasambhava, el sueño y la realización. Por eso es tan importante asimilar el proceso, y aprovechar la oportunidad que brinda el sueño en sus similitudes con el proceso de muerte para familiarizarse con éste. Así se podrá obtener un mayor aprovechamiento de la luz clara.

De lo que se trata en definitiva es de alcanzar cada vez un mayor conocimiento del contenido mental, alcanzando los niveles más altos en el momento de la muerte.

Este estado de conciencia, resulta especialmente revelador en las tradiciones budistas para aprender a afrontar el momento de la muerte. Así lo explica el Dalai Lama en el libro de Varela (2006):

Estas tres ocasiones de la muerte, el *Bardo* y la concepción son análogas a los estados de dormirse, soñar y despertar. También existe una copia de la luz clara de la muerte en la luz clara del sueño. La segunda no es lo mismo que la primera, pero es análoga, aunque menos sutil. (p.162).

Por tanto, tal y como clarifica Powers (2007), el sueño proporciona una oportunidad a la persona de practicar el desarrollo de la atención plena que será de gran utilidad durante el proceso de morir. En el momento en que la persona comienza a dormirse, experimenta durante algún instante la luz clara⁵⁵ de manera bastante similar a la experiencia de luz clara que se tiene durante la muerte.

Todos coinciden en valorar las similitudes que se producen entre el sueño y la muerte con respecto a la luz clara. La diferencia radica en el nivel de sutilidad ⁵⁶en el que es percibida, siendo la luz clara del sueño menos sutil que la de la muerte.

La experiencia de la luz clara constituye un momento óptimo en el que la mente alcanza niveles de sutileza que le permiten obtener cada vez un mayor conocimiento de la realidad.

Los sueños también sugieren una posibilidad para tomar conciencia de la manera en que se proyectan. En este caso también lo hacen de manera similar a las proyecciones de la mente que se producen durante el *Bardo* de la muerte. En este sentido, se sabe que el contenido de la mente en el momento del sueño no es real, sino, que conforman un conjunto

⁵⁵ Luz clara: La aparición sutil que se produce cuando las energías vitales se disuelven en el canal central. Esto sucede en diversas ocasiones y es más notable durante el sueño y la muerte o en la meditación tántrica. (Varela 2006, p. 328).

⁵⁶ Sutilidad de la luz clara: A pesar de ser extremadamente sutil, la *luz clara del sueño* no lo es tanto como la *luz clara de la muerte*, porque cuando dormimos las energías vitales no llegan a disolverse completamente en el canal central. Sin embargo, en la muerte las energías sí se absorben por completo, por lo que la luz clara que aparece en ese momento se denomina *luz clara básica* o *luz clara primordial*, pues se trata de la mente en su estado más sutil o fundamental. (Varela 2006, p. 329).

de proyecciones que no se pueden materializar. Es decir, las imágenes que surgen en él carecen de realidad intrínseca y no pueden dañar. Son, como en el *Bardo* de la muerte, el producto del conjunto de miedos, deseos, preocupaciones que alberga la persona, que si son observadas como tales, se desvanecerán en ese instante, liberando a la persona del flujo de emociones que provocan.

En este sentido se describe en Varela (2006):

El mayor de los retos a los que te enfrentas en esta práctica es el de mantener tu reconocimiento del estado intermedio y no verte sobrepasado por las diversas apariciones que surjan. Eso es un reto. Por otro lado, las prácticas que conducen al reconocimiento de la luz clara del sueño son una preparación para reconocer la luz clara de la muerte. (p.82)

Por tanto, si la persona está lo suficientemente preparada, podrá alcanzar un elevado estado de desapego del contenido mental al entrar en el sueño, representando ésta una característica fundamental para vivir una muerte en paz. Gracias a la experiencia de desapego suscitada a través de la atención plena durante la práctica meditativa, la capacidad de la persona para comprender la realidad se haya multiplicada durante el sueño, igual que en el momento de la muerte.

Tsongkapa (2003, p.100) ya indicaba en sus textos cómo poner en práctica la atención plena “Ésta surge al haber escuchado, pensado y meditado en las enseñanzas significativas y virtuosas. Prosigue esta práctica hasta que te hayas dormido. De esta manera, incluso cuando duermas, tu mente continuará comprometida con las enseñanzas, como si no estuvieras durmiendo.” A su vez, explica cómo actuar con vigilancia “Mientras cultivas la atención plena de esta forma, no podrán aparecer ninguna de las aflicciones. Si alguna de ellas se manifiesta te darás cuenta y la eliminarás en vez de dejarte arrastrar por ella”

Por último, según se ha visto en Varela (2006) que el despertar encuentra su análogo en la concepción. En ambos casos explica Powers (2007) se pasa de un estado ilusorio a una nueva realidad. Por todas estas similitudes añade, que el yoga de los sueños ⁵⁷es un método importante para adquirir control sobre la producción de imágenes mentales, habilidad extremadamente útil durante el *Bardo* de la muerte.

Pero todo esto servirá de poco si no se mantiene la persona constante en su práctica. Tsongkapa (2003, p.100) destaca esta necesidad y sugiere pensar “De la misma manera que hoy he perseverado con gozo en cultivar la virtud y en no dormir, haré lo mismo mañana”.

4.1.3 El *Bardo* de la meditación

Thurman (2013) expone los “versos radicales de los seis estados intermedios” de Padmasambhava en relación al *Bardo* de la meditación, como sigue:

¡Oh! Ahora que la meditación intermedia aparece sobre mí, abandonaré todos los errores que me distraen, ¡concentrándome en la experiencia de la extrema libertad, sin abandonarme ni controlarla, y alcanzaré estabilidad en las etapas de creación y perfección! ¡Abandonando cualquier asunto, ahora unificado en meditación, no me dejaré arrastrar por el poder de erróneas adicciones! (p.158).

El *Bardo* de la meditación merece ser examinado en detalle, dado que su práctica es entendida en las tradiciones budistas como la piedra angular que permite a la persona acceder a los niveles de comprensión más elevados acerca de la realidad y por tanto, asimilar y naturalizar el proceso de morir de manera eficaz.

La meditación se trabaja durante del *Bardo* de la vida, aunque éste se reconoce como un *Bardo* independiente, debido a que es experimentado como un estado de conciencia distinto al habitual.

⁵⁷ Yoga de los sueños: Práctica similar a lo que en Occidente se denomina sueños lúcidos, en la que uno cultiva la consciencia de la naturaleza de los sueños para poder utilizar el estado de sueños como práctica espiritual. Varela (2006, p. 340).

Pero a pesar de las diferencias observadas en los estados de conciencia entre el *Bardo* de la vida y el de la meditación, este último condicionará la mente modificando la manera de afrontar el resto de los *Bardos*.

Este condicionamiento transformador de la mente es debido a que la práctica meditativa prepara a la persona para observar, comprender y aceptar la realidad a través del cultivo de conocimientos relacionados con la vacuidad o la compasión entre otros, mitigando así las causas de dolor.

Se favorece de esta forma un estado de conciencia óptimo para asimilar y afrontar los cambios que se producen durante toda la vida, siendo éstos, paradójicamente, los que acercan a la persona a la muerte.

La práctica meditativa se vale de numerosos métodos, cada uno de ellos adecuado al nivel e intereses del practicante, pero al menos dos son necesarios para que la persona pueda avanzar en el desarrollo espiritual en cualquiera de los *Bardos*. Esta es una de las características distintivas de la meditación en las tradiciones budistas tibetanas, es decir, la indicación de practicar necesariamente los dos métodos paralelamente.

Los dos métodos de meditación que se practican de manera ineludible son los siguientes:

1. Meditación para la calma mental
2. Meditación para la visión profunda

Ambos tipos de meditación se necesitan mutuamente para que el trabajo sea efectivo. Por tanto, las tradiciones tibetanas añaden a los métodos meditativos de otras tradiciones que sólo practican la calma mental, el análisis y el razonamiento que implica la meditación para la visión profunda.

Para las tradiciones budistas la meditación constituye la base del conocimiento y entre ellas, la visión profunda acerca de la muerte o impermanencia, se considera la más relevante

de todas, destacando su importancia en numerosos *sutras*, como por ejemplo *el Sutra del gran Nirvana final* como expone Tsongkapa (2003) donde se lee:

Entre todas las cosechas, la del otoño es la superior. Entre todos los senderos, el del elefante es superior. Entre todas las ideas, la de la impermanencia y la muerte es superior porque con ella eliminas el apego, la ignorancia y el orgullo de los tres reinos⁵⁸. (p.136).

4.1.3.1 Meditación para la serenidad mental

La meditación para la serenidad mental, también es conocida en Occidente como calma mental.

Existen numerosos manuales tibetanos en los que se explica la metodología exhaustivamente para este tipo de meditación, sin embargo, en el libro del *Bardo Thodol* apenas es mencionada, al dar por hecho que ya es ampliamente conocida y practicada dentro de las tradiciones budistas, por ser la más básica y considerarse como un requisito previo, siendo prácticamente equiparado a una fase de preparación.

Su objetivo no va más allá de lograr fijar la mente en un solo foco, manteniendo la atención durante el mayor tiempo posible. Así se entiende también en Occidente, como revelan los trabajos del Dr. Prieto (2007) y el Dr. Simón (2006).

El ejercicio meditativo por lo tanto, no sólo relaja la mente sino que además, potencia la capacidad de concentración, actuando de catalizador para cualquier actividad mental o física posterior.

Su efecto “calmante” deriva de la capacidad desarrollada por el practicante para limitar el número de pensamientos o estímulos a los que atiende durante ese tiempo. Al concentrar la mente en un sólo estímulo, como puede ser la respiración, disminuye la actividad mental propiciando un estado de calma.

⁵⁸ Tres reinos: Alude a los tres reinos de existencia conocidos en esta tradición, siendo éstos el de la forma, el de sin forma y el del deseo, al que pertenecen los humanos.

Durante el tiempo que dura la práctica, la persona eludirá cualquier pensamiento intrusivo⁵⁹, sin dejar que esto implique una lucha. Al no prestar atención al pensamiento indeseado, éste se irá desvaneciendo.

El ambiente tranquilo en el que se suelen desarrollar estas prácticas, acompañado de ciertos rituales introductorios como expone Tsongkapa (2003) ⁶⁰colaboran en la preparación física y mental de la persona para el ejercicio que va a realizar.

Estas acciones ritualizadas que sigue la tradición tibetana se resumen a continuación, distinguiéndose 3 fases:

1. Preparación:

Reservar un espacio concreto para meditar, mantenerlo limpio, ambientarlo con aromas agradables, hacer ofrecimientos, visualizar los maestros del linaje, limpiar la mente de oscurecimientos, cuidar la postura en la que se realiza el ejercicio, pensar en la motivación que lleva a la práctica, dedicar (en congruencia con la práctica *Mahayana*) los resultados de la meditación al beneficio de todos los seres sintientes.

2. La sesión propiamente dicha:

Tomar una firme determinación sobre el objeto sobre el que meditar y hacerlo con plena conciencia y vigilancia.

3. Conclusión:

Concluir la sesión cuando aún se sienten ganas de meditar, para asegurar las ganas de continuar haciéndolo en sesiones futuras.

A medida que el practicante adquiere dominio de la técnica, logrará concentrarse durante un tiempo mayor en el estímulo deseado eludiendo los demás.

⁵⁹ Pensamiento intrusivo: En éste contexto es entendido como aquel que no tenga relación con el objeto de meditación.

⁶⁰ La sesión de meditación corresponde al capítulo V (vol.I) del Lam Rim Chen Mo de Lama Tsongkapa (2003)

Un practicante avanzado logrará permanecer e incluso horas en este estado sin suponer un esfuerzo extra para él. Por el contrario, logrará sentirse totalmente relajado una vez finalizada la práctica meditativa.

Para la persona que aún no se encuentre familiarizada con la meditación para la calma mental, supondrá en principio un esfuerzo, pero a medida que adquiera dominio, se transformará en descanso también para él.

Obviamente esto fomenta el control de la propia mente, necesario para realizar cualquier actividad de manera fructífera, dado que durante el tiempo entre sesiones de meditación, se podrá extrapolar esta capacidad a cualquier tipo de actividad que se esté realizando.

Como se deduce, la capacidad de apartar voluntariamente los pensamientos no deseados alivia a la persona del dolor que comportan los pensamientos ilusorios, que para el budismo suponen la raíz del sufrimiento.

De esta manera se logra una paz que permite a la persona apartar los pensamientos recurrentes o la posibilidad de valorarlos posteriormente bajo la perspectiva de la calma en lugar de la del dolor. Es decir, en la tradición tibetana se prepara la mente para analizar la realidad tal cual es, en oposición al análisis característico que suele hacer una mente agotada, que no logra controlar los pensamientos dado que se halla bajo la influencia de los estados de ofuscamiento, dolor, ansiedad, etc.

Así lo afirma Atisha (1999, p.150)⁶¹ en este poema:

La percepción superior no ocurrirá
Sin el logro de la quietud mental,
Por consiguiente, esfuérzate siempre
Para lograr la quietud mental.

⁶¹ verso 38 de su texto raíz

Para la psicología occidental también supone un reto la manera de apartar ese tipo de pensamientos distorsionados, intrusivos, repetitivos o automáticos que impiden a la persona observar la realidad con objetividad, advirtiéndole que a menudo dan lugar a una rumiación constante de pensamientos negativos, que desembocan en estados de ánimo dolorosos.

En Occidente la meditación para la serenidad mental es la que cuenta con una mayor aplicación práctica en psicoterapia, por ser la más sencilla de aplicar y la más neutral en cuanto a metodología. Por eso, ha sido incorporada a numerosas (TCCs) de manera directa o indirecta, conocidas como terapias de tercera generación, como explica Vallejo (2007).

Aquí, cabe destacar la difusión del *Mindfulness* aportada por el profesor Kabbat-Zinn. El *Mindfulness*, traducido del inglés como “atención plena”, es desarrollado a raíz del conocimiento en Occidente de la técnica de meditación oriental denominada *Vipassana*⁶².

Simón (2006) lo define como sigue:

Mindfulness es una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento. Es la práctica de la autoconciencia. El primer efecto de la práctica de *Mindfulness* es el desarrollo de la capacidad de concentración de la mente. El aumento de la concentración trae consigo la serenidad. Y el cultivo de la serenidad nos conduce a un aumento de la comprensión de la realidad (tanto externa como interna) y nos aproxima a percibir la realidad tal cual es. (p.8)

Estas líneas plasman las bases sobre las que se nutren las psicoterapias en la actualidad y cómo avanzan de la mano de las técnicas meditativas tradicionalmente budistas.

Además, debido al creciente interés de estas técnicas en Occidente y a los grandes avances científicos de los que se goza en la actualidad, se han podido constatar

⁶² Vipassana: Término Pali. Habitualmente se traduce al español como conocimiento intuitivo.

neurobiológicamente los efectos producidos por la práctica meditativa, como se presenta en el trabajo de Simón (2006) donde concluye:

 Mi hipótesis, a la vista de los conocimientos neurobiológicos que he expuesto en este trabajo, es que con la práctica prolongada de *Mindfulness*, se producen cambios neurológicos duraderos en diversas zonas cerebrales cruciales para los procesos de integración, cambios que, yendo más allá de la actividad concreta que los provocó, acaban modificando una gran cantidad de comportamientos y formas de reacción del individuo, de manera que tienen un efecto multiplicador sobre su vida y sus relaciones interpersonales, debido precisamente a la gran repercusión que poseen, por su propia naturaleza, los procesos integradores cerebrales. (p.27).

A medida que han sido demostrados los resultados positivos de la práctica de la meditación para la serenidad mental sobre la vida cotidiana del individuo y del grupo, de manera tanto científica como experiencial, se extiende su método de trabajo desde Oriente por todo el mundo.

La consecuencia de esta expansión de las técnicas de meditación se refleja en numerosos campos de trabajo, destacando, en relación al proceso de morir, los programas de ayuda al moribundo desarrollados principalmente en Estados Unidos.

La capacidad de concentración desarrollada por la persona que realiza un entrenamiento constante en meditación le permite llevar a cabo, posteriormente, un análisis detallado de manera objetiva y exhaustivo, acerca de su propio proceso de morir o el de otro ser. Esto implica un acceso a la información a través de la propia experiencia derivando en un conocimiento significativo y duradero.

También permitirá a la persona familiarizarse con el concepto de impermanencia incluyendo la idea de muerte. A medida que el entrenamiento avanza, la persona sentirá poco a poco cómo el dolor atribuido a la pérdida o la muerte es cada vez más liviano.

Debido a la oportunidad de desarrollo que conllevan tanto para Oriente como para Occidente los estudios de investigación científica que se están realizando, ha motivado incluso a grandes maestros y monjes budistas, como Matthieu Ricard para el programa Redes⁶³, o el actual Dalai Lama a ofrecerse a la ciencia como sujetos experimentales, permitiendo añadir mucha luz a los resultados.

Gracias a esta colaboración con la ciencia, los cambios en las emociones se han podido constatar no sólo a través de las experiencias relatadas por los practicantes de meditación, sino que también han sido observados mediante experimentos científicos que reflejan los cambios que se producen en la neurobiología del cerebro. Estos cambios neurobiológicos se producen de manera estable en la persona que realiza una práctica continuada de meditación.

Así lo demuestran los numerosos experimentos llevados a cabo por el Dr. Andrew Newberg, donde analiza los cambios cerebrales producidos en monjes budistas con diferentes niveles de práctica en meditación, extrayendo los datos a través de la técnica de neuroimagen SPECT⁶⁴. En los resultados expuestos por Newberg y colaboradores sobre la activación cerebral durante la meditación, Newberg, Pourdehnad, Alavi, G. o'aquilli (2003), Short et al. (2007) y Wang et al. (2010) concluyen que con la práctica meditativa se activan, por encima de los niveles habituales, una serie de áreas cerebrales mientras se reduce la actividad en otras.

A continuación se exponen los resultados en las figuras 6 y 7 para ser analizados posteriormente.

⁶³ Los resultados del experimento realizado con Matthieu Ricard como sujeto experimental puede verse en el vídeo tomado del programa redes, titulado *Beneficios neurobiológicos de la meditación*.

Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=-tohMTOh3FM>

⁶⁴ Imágenes tomadas con la técnica denominada tomografía computerizada de emisión monofotónica, cuyas siglas en inglés son SPECT (single photon emission computed tomography).

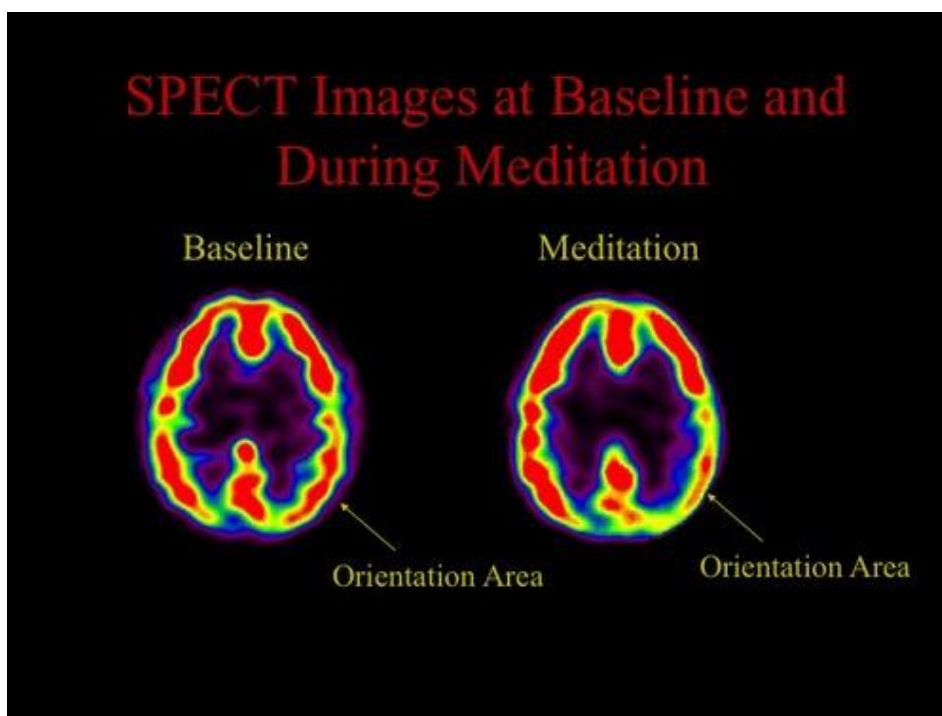


Figura 6. Cambios cerebrales en el lóbulo parietal ⁶⁵ durante la meditación

<http://www.andrewnewberg.com/research/>

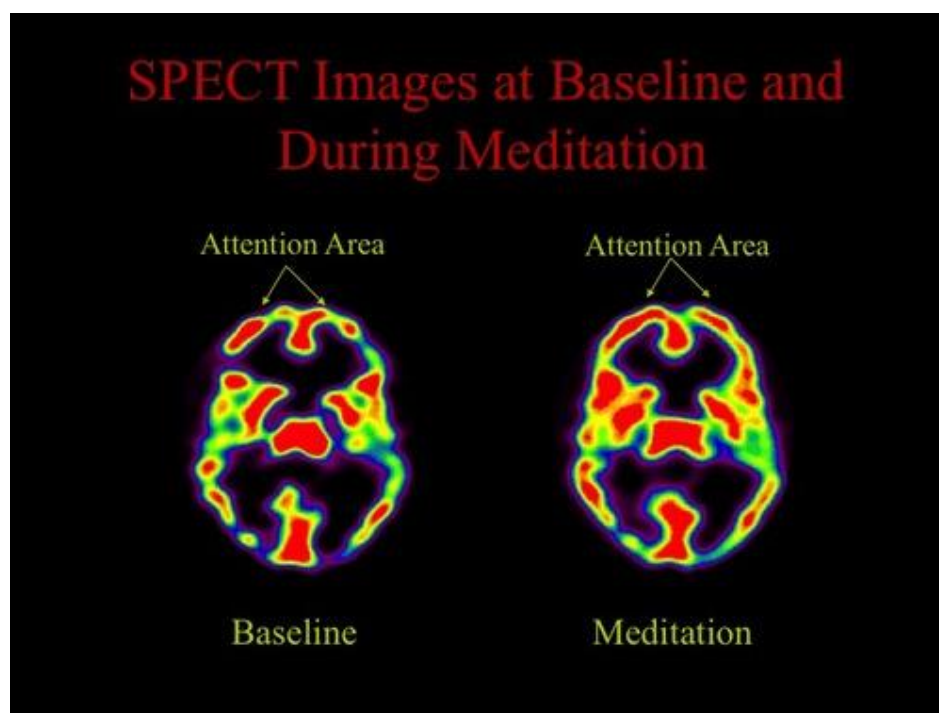


Figura 7. Cambios cerebrales en el lóbulo frontal ⁶⁶ durante la meditación

<http://www.andrewnewberg.com/research/>

⁶⁵ Imagen plasmada en el plano axial.

⁶⁶ Imagen plasmada en el plano axial.

La figura 6 muestra los resultados del estudio de los cambios del nivel de flujo sanguíneo en el cerebro en el lóbulo parietal durante la meditación en comparación con la línea base. Cuanta más sangre haya en una determinada área cerebral, es indicativo de que tiene más actividad.

Dado que el color rojo es el que indica mayor nivel de sangre, y después el amarillo, verde, azul y negro sucesivamente, se concluye, a la vista de los datos, que la activación durante la meditación de lóbulo parietal de los monjes tibetanos es menor que su línea base.

La figura 7 muestra a su vez los resultados del estudio de los cambios del nivel de flujo sanguíneo en el cerebro en el lóbulo frontal durante la meditación en comparación con la línea base. Como se puede observar, existe un incremento de la actividad.

Los resultados observados y su significado experiencial se resumen a continuación:

1. Disminución de la actividad en el lóbulo parietal

Este lóbulo está encargado de interpretar la información somatosensorial recibida a través de la vista, el tacto, órganos internos, músculos esqueléticos, sistema cardiovascular...de manera que recibe y procesa información referente a la posición del cuerpo, la orientación, sensaciones de frío o calor, el dolor...

En consecuencia se produce una pérdida de la sensación espacio-temporal.

Este resultado se muestra en congruencia con las sensaciones expresadas verbalmente por los propios monjes.

2. Aumento de la actividad en el lóbulo frontal izquierdo

Esta área cerebral cumple la función de gestionar las emociones positivas y el estado de relajación, de manera que disminuyen la ansiedad y la ira.

Resultado también acorde con las sensaciones expresadas por los monjes.

3. Disminución de la actividad en el lóbulo frontal derecho

Área que integra la información recibida como sonidos (no verbales), imágenes, olores, sensaciones. Por lo tanto se les presta una menor atención pudiendo aumentar el grado de concentración. Este dato concuerda directamente con el objetivo de la meditación; aumentar la capacidad de concentración.

Pero el trabajo no se acaba realizando sólo la meditación para la calma mental. Para obtener un resultado mayor, se debe ampliar la práctica complementando el análisis sobre el proceso de morir a través de la meditación para la visión profunda expuesta a continuación.

4.1.3.2 Meditación para la visión profunda

Una vez que la persona adquiere cierto control de la mente a través de la meditación para la serenidad mental, se da paso a la meditación para la visión profunda, también conocida en Occidente como meditación analítica.

Para ello se elige una idea sobre la que trabajar adecuada al conocimiento actual del practicante. Durante la meditación la persona habrá de focalizar toda su atención en la idea propuesta para el análisis y procederá a examinar la validez o el sentido de ésta.

Por tanto, para que el análisis realizado tenga cierta validez se han de cumplir dos requisitos fundamentales:

1º Que la persona sea capaz de mantener la concentración en un objeto durante un tiempo siendo capaz de controlar su flujo de pensamientos

2º Que la persona se haya instruido previamente a través del estudio individual y de la información recibida directamente de maestros o fuentes adecuadas

A partir del conocimiento aportado por otras fuentes, la persona examinará durante la meditación en la visión profunda la validez de lo estudiado. Posteriormente llevará a la práctica cotidiana las conclusiones de su práctica meditativa, pudiendo poner a prueba la validez de sus conclusiones. El ciclo de estudio- análisis-práctica-estudio-análisis-práctica, habrá de repetirse todas las veces necesarias hasta que la persona pueda validar sus

conocimientos de manera experiencial. Este análisis personal permitirá convertir los datos en un conocimiento significativo basado en la experiencia propia.

En la tradición budista tibetana, como ya se ha mencionado, es muy habitual elegir como foco de análisis de la visión profunda el concepto de impermanencia, haciendo referencia al proceso de morir. En palabras de Tsongkapa (2003):

Así pues, cuando la reflexión interior produce algún tipo de certeza sobre la impermanencia, contéplala y aplica la comprensión que tengas sobre ella a muchas cosas, puesto que se dice que todo lo que nos rodea puede enseñarnos impermanencia. Cuando hayas reflexionado sobre ello, una y otra vez, alcanzarás cierto conocimiento. (p.141).

El foco de meditación en torno al proceso de morir lo conforman una serie de ideas crecientes en dificultad que son tratadas a medida que la persona avanza en conocimiento, razón por la cual se considera idónea la práctica meditativa durante toda la vida, incluyendo el momento de la muerte.

Paradójicamente, pese a elegir de manera recurrente el tema de la impermanencia implicando todo el proceso de morir incluyendo el momento de la muerte, esto no se vive como una situación negativa, angustiosa o deprimente. Lejos de dar lugar a un estado de ánimo negativo, este tipo de meditación desemboca en una motivación incrementada por aprovechar cada momento de la vida para aprender y obtener un estado lo más cercano a la iluminación posible.

Este efecto paradójico de felicidad producido al realizar la meditación acerca del proceso de morir, encuentra su lógica al entender las cuatro nobles verdades expuestas por Buda. El Dalai Lama (2002) desarrolla en su libro la esencia de las cuatro nobles verdades, pudiéndose resumir como sigue:

En la primera noble verdad, expone que el mero hecho de vivir, es causa de sufrimiento. Nacer, enfermar, envejecer y morir, implican sufrimiento.

Con la segunda noble verdad, descubrió que el sufrimiento hundía sus causas en la ignorancia. Con la tercera, admitió que esa causa tiene remedio. Y al enunciar la cuarta noble verdad sistematizó el remedio.

En Occidente encuentra su paralelismo con los diagnósticos psicológicos, donde lo primero es la identificar la existencia del problema, lo segundo, clarificar la causa, lo tercero valorar la posibilidad de intervención y por último, aplicar el tratamiento.

De esta forma, el dolor causado por la impermanencia se ve desde la perspectiva del remedio. Es decir, no se mira con dolor sino con optimismo. Y dado que el remedio está en la cesación de la ignorancia, la vida se entiende como una oportunidad perfecta para aprender y disminuir la ignorancia, por lo tanto, se siente la urgencia de aprovechar cada momento que ofrece la vida como una valiosa oportunidad para aprender.

De ahí surge el respeto por la vida y la motivación para sacar el mejor provecho de ella. Con esta motivación se inician muchas de las sesiones de meditación, desarrollando en ellas una serie de vivencias acerca de la transitoriedad y la muerte.

Dos de las ideas clave, incluidas habitualmente durante la meditación para la visión profunda en torno a la muerte, son las siguientes:

1º ley del origen interdependiente

Implica que todos los fenómenos existen de manera interdependiente.

Todo depende de sus causas y condiciones y todo lo que depende de causas y condiciones degenera, por lo que se encuentra sujeto al sufrimiento.

El International Mahayana Institute (IMI, 2004, p.44) recuerda en su libro acerca de la meditación “El Buda enseñó que todo lo que existe dependiendo de causas y condiciones, es

transitorio – no que simplemente cambia a cada momento, sino que está degenerando en cada momento-”

2º ley de impermanencia

Dado que las causas y las condiciones son transitorias, todo resulta ser impermanente.

En IMI (2004, p.45) se puede leer “El Buda dijo que la transitoriedad existe simplemente porque las cosas surgen dependiendo de causas y condiciones”.

Para realizar la práctica meditativa, aparte de los textos, se cuenta con numerosas herramientas, que permiten desarrollar la imaginación sobre estos dos puntos de manera exhaustiva como se desgana en los siguientes apartados.

4.1.3.3 *Mandalas y Thangkas*

Algunos de los recursos de meditación más habituales son los *Mandalas*⁶⁷ y los *Thangkas*.

Los *Mandalas* son elementos muy presentes en las tradiciones budistas tibetanas, cobrando especial relevancia en la escuela *Gelugpa*. Resultan especialmente interesantes por las experiencias que proporcionan a quien practica con ellos debido a las características especiales que requieren para su elaboración y por la gran cantidad de simbolismo que conllevan. Estos objetos rituales permiten realizar la meditación a través de la visualización.

Los *Thangkas* son *Mandalas* portátiles, siendo los monjes itinerantes los primeros que comenzaron a usarlos en este formato, por la comodidad que suponía su transporte al estar pintados habitualmente en seda.

Un *Mandala* se compone de la simbología adecuada para liberar la mente desde dos perspectivas:

1. La de la persona que lo realiza;

⁶⁷ *Mandala*: Palabra sánscrita que designa un diagrama que representa tanto un templo como los atributos de un Buda y que es utilizado para estimular el proceso meditativo.

-Esto es debido a que están compuestos por minuciosos dibujos que sólo pueden ser realizados prestando atención absoluta a su complejo proceso de elaboración.

-Su segunda función tiene lugar al ser utilizado como ofrenda, constituyendo una práctica de desapego.

2. La del espectador;

Se debe a que la persona que lo observa se ve inmersa en un mundo simbólico inundado de mensajes que habrá de analizar, por lo que habrá de poner en práctica sus capacidades de atención plena.

Desde la primera perspectiva, la de la persona que realiza el *Mandala*, se observa cómo la precisión requerida para su elaboración, envuelve a la persona en un estado de concentración absoluto, ya que se realiza bajo unas directrices muy concretas y complejas, que habrán de seguirse estrechamente. En la figura 8, se plasma la minuciosidad con la que son trabajados utilizando materiales como arenisca y marmolines coloreados.



Figura 8. Elaboración de un *Mandala* de arena

Recuperado de: <http://spanish.peopledaily.com.cn/31613/6295562.html>

El proceso se suele acompañar de un ambiente que predispone a la meditación, como puede ser iniciar el trabajo pensando en la motivación que empuja a realizar tal acción, perfumar el ambiente con inciensos, recitar *mantras* en un tono concreto, etc.

Un *Mandala* se diseña pensando en él como un templo que acoge tanto el macrocosmos del universo, como el microcosmos de la persona. Por este motivo ha de seguir las directrices de un diagrama cósmico, formado por líneas geométricas calculadas para representar todo su significado.

Las líneas circulares simbolizan los ciclos que tienen lugar en el universo, como son el ciclo de la vida y de la muerte.

Los rituales llevados a cabo en torno al trabajo personal con *Mandalas*, también revelan una buena parte de la información acerca de cómo se vive la experiencia de afrontamiento del proceso de morir.

En este caso el *Mandala* ofrece una posibilidad de análisis acerca de la impermanencia muy valiosa, dado que una vez completado el trabajo meditativo en torno a su realización, se procede a poner en práctica el siguiente nivel de enseñanza.

Esta segunda función o nivel de enseñanza viene dada por su posibilidad de ser utilizado como objeto ritual destinado a servir de ofrenda.

Es decir, como puede observarse en numerosos vídeos y documentales⁶⁸, una vez finalizado el minucioso proceso de elaboración del *Mandala*, para el cual se han invertido un número elevado de horas, éste es destruido.

Toda la arena de colores con la que se ha trabajado para su composición será tirada al río, donde continuará su camino fluyendo con las aguas. Se cierra un ciclo y se abre otro.

⁶⁸ Como ejemplos se pueden ver el vídeo titulado “monjes tibetanos elaboran un mandala”. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=YVpdwSfT2SA> y el documental de los productores Kawamura, Kibe y McLean (1994) titulado “*The tibetan book of dead*”.



Figura 9. Destrucción del *Mandala* de arena

Recuperado de: <http://www.ftmassana.com/blog/index.php/2011/08/26/internet-es-un-mandala-de-arena/>

La experiencia de la práctica de destrucción encabezada por la propia persona que lo ha realizado, conduce a hacer patente el objeto de meditación; revela una vez más que se ha de pasar por todos los cambios con naturalidad, sin aferrarse a ningún estado o situación concreta ya que ésta también cambiará.

Este ritual de destrucción favorece un aprendizaje significativo que ayudará a la persona a ser más capaz de asimilar cómo todo se transforma y degenera, aceptando que nada permanece en el mismo estado por mucho que se desee.

Además ofrece la oportunidad de afrontar en primera persona la experiencia de pérdida, dando lugar a que ésta desarrolle habilidades que aumentan su capacidad de desapego.

Con este ritual también se hace consciente a la persona de la ley del origen interdependiente, al experimentar cómo al cambiar las causas y las condiciones, cambia también el fenómeno.

Así, en un principio la persona contaba con una serie de botes diferenciados que contenían arena de colores, que posteriormente se convirtieron en un diagrama colorido, pleno

de significado y ahora no es más que la arena de un río, de manera que el ciclo comienza de nuevo.

La conclusión, tanto cognitiva como emocional, derivada de la exposición a la pérdida, contribuye a liberar a la persona de las tensiones que provienen de las ideas erróneas acerca del cambio, la degeneración y el echar de menos.

Desde la segunda perspectiva, la del espectador, se manifiesta cómo éste vivirá un proceso de liberación a través del trabajo con *Mandalas* de la siguiente manera:

A través de la observación de sus imágenes, la simbología iconográfica del *Mandala* colabora a desencadenar un proceso de pensamiento alternativo más realista que será de gran ayuda a lo largo de la vida.

En caso contrario, si la realidad se representa en la conciencia de manera distorsionada y la persona no presta atención a ello, se imposibilita una adaptación adecuada a ésta, dando lugar a errores que se producen en cadena. Esto se debe a la manera distorsionada que a menudo muestran las personas a la hora de interpretar los sucesos de su vida.

Como se ha comentado anteriormente, en el contexto de las (TCCs) se concluye que la conciencia distorsiona las percepciones provenientes del exterior, reflejando miedos, preocupaciones, deseos y muchos otros pensamientos que habitualmente angustian a la persona. En las (TCCs) se entiende que por este motivo, a menudo, la persona no cuenta con una percepción libre y objetiva de la realidad, sino, con una percepción condicionada que sólo lleva a sufrir. Las tradiciones budistas tibetanas también atienden a este proceso cognitivo y tienen su particular manera de denominar a estas percepciones irracionales denominándolas “*emociones conflictivas*” o *Klesha* en sánscrito.

Para disminuir las posibles emociones conflictivas, el trabajo de meditación con *Mandalas* busca tener presente cómo la mente condiciona la realidad, evitando que la persona se lleve a engaños y que responda inadecuadamente.

Dado que todo depende de sus causas y condiciones, incluyendo los propios pensamientos, se induce a través de la simbología del *Mandala* a generar unas condiciones favorables que guíen un pensamiento más racional.

Por eso, el simbolismo del *Mandala* ha de ser interpretado por la persona, haciendo patente una serie de ilusiones que revelan lo que se esconde en el interior de la mente del espectador. El objetivo es que la persona comprenda que esas ideas no son más que proyecciones de su mente, carentes de realidad e inevitablemente condicionadas.

De esta manera se podrá ir logrando un estado de serenidad mental permitiendo analizar la realidad objetivamente y en consecuencia aceptarla tal cual es, eludiendo las ilusiones.

Así lo explica Nyima (2003, p.20) “Una vez que los oscurecimientos de la conciencia dualista y de las emociones conflictivas han sido purificados, emergen la sabiduría que conoce la naturaleza tal como es y la sabiduría que percibe todo cuanto existe”.

La figura del guía o gurú que ubique a la persona y le haga seguir una línea de pensamiento más ajustada a la realidad es fundamental para que la persona no añada sufrimiento innecesario a ciertas circunstancias de la vida, como puede ocurrir durante el proceso de muerte.

La meditación con *Thangkas* en este caso, también ayuda a afrontar el proceso de morir, ofreciendo un método de visualización para asimilar las leyes que rigen los fenómenos de existencia.

Si se cuenta con la ayuda de un guía o maestro para llevar a cabo la meditación con el *Thangka*, ésta será mucho más fructífera, dado que el maestro recomendará qué imágenes son las idóneas para cada persona. Así permitirá superar sus miedos en un estado de relajación óptimo, con un control del propio cuerpo y de la mente que facilita tanto la observación como la comprensión, familiarización y aceptación del proceso de morir.

Tanto las terapias psicológicas practicadas en Occidente como las tradiciones budistas tibetanas orientales, reconocen que los miedos nunca pueden ser eludidos.

La manera de que los miedos sean superados ha de llevarse a cabo a través del enfrentamiento a ellos, para que a través de la experiencia la persona tenga la oportunidad de descubrir que las consecuencias esperadas no corresponden con lo que en realidad ocurre, es decir, la persona toma conciencia de que no son más que ilusiones.

La exposición ante estas imágenes está destinada a trabajar con los miedos, que en el caso de la muerte abarcará entre otros, el miedo a lo desconocido, enfocándose a habituar al sujeto al tránsito por el que ha de pasar durante su proceso de morir.

El objetivo de esta práctica de visualización descansa sobre la idea de que el “Yo” y el entorno, no son dos entidades diferentes, sino, dos aspectos de la misma realidad.

El guía instruye para que se reconozcan los miedos como proyecciones de la mente y así los pueda supervisar. De lo contrario la persona sufrirá y se encontrará perdida.

Para evitar esto, el maestro insiste, tanto al moribundo como a los acompañantes que estas ilusiones que le turban, no son más que proyecciones de la mente, creadas por la propia persona, por lo que no hay que temerlas como si se tratase de una realidad.

4.1.3.4 Análisis detallado de un Thangka: la rueda de la vida

Uno de los *Thangkas* más utilizados para la meditación es el que representa el *Mandala* de la “rueda de la vida”, denominado en tibetano *Sipai Khorlo*, habitualmente visible en la fachada principal de la entrada a los templos.

Se ha elegido para el análisis este *Thangka* porque su simbología permite desvelar cómo se hace posible meditar en torno a los puntos más importantes expuestos en el *Bardo Todhol*. Entre ellos figura la idea de impermanencia o el desapego y las ilusiones turbadoras, ayudando tanto a comprender la muerte y aceptarla como a pasar por los diferentes *Bardos* que implican la vida y la muerte.



Figura 10. La rueda de la vida

<http://www.thangka.de/Gallery-2/Wheel/Wheel-Expl.htm>

El *Thangka* de la figura 10, denominado la rueda de la vida, está formado por un *Mandala* que representa todos los reinos de existencia y es sostenido por *Yama* “el señor de la muerte”, quien trata de meterlo en su boca para devorarlo.

4.1.3.4.1 *Yama, un personaje mítico*

Yama, con su aspecto feroz, recuerda que todos los reinos de existencia están sujetos a las leyes de impermanencia y de interdependencia, por lo que su inevitable proceso de degeneración acerca a cada ser a su destino final, es decir, la muerte y su correspondiente ciclo en el *Samsara*.

La imaginería tibetana comienza sorprendiendo con una de tantas paradojas; un ser feroz que representa la muerte a quien en lugar de ser visto con temor, ha de ser percibido como un aliado.

En primer lugar *Yama* ayuda a la persona a tener presente una realidad tan básica como es la muerte. Recuerda con su presencia que ésta ha de ser afrontada en lugar de ser eludida o evitada, ya que eso supondría una fuente de dolor.

Asimismo, anima a afrontar los miedos que derivan del proceso de morir, al pisar la piel de un tigre, demostrando cómo él ha logrado aplastar los suyos.

En segundo lugar, recuerda que este ser terrorífico conocido como el juez en el momento de la muerte, no es más que una proyección de la mente. Realmente no existe un juez con existencia física que juzgue las acciones, sino que será la propia persona, en el momento de morir, la que haga repaso de sus acciones y las consecuencias causadas. Por lo tanto, la emoción que invada a la persona en ese momento vendrá determinada por sus propias percepciones incluyendo los remordimientos, ansiedades, frustraciones, culpabilidades...

Thurman (2013) expone un fragmento del *Bardo Thodol* donde se explica la presencia de *Yama*.

¡Así que cuando sean contadas las piedras blancas, no tengas miedo, no sientas pánico, no mientas! ¡No temas a Yama! Tu cuerpo es mental, así que aunque sea despedazado no podrías morir. Las deidades de Yama son tus propias alucinaciones y son formas de vacío. Tu propio cuerpo instintivo es vacío. El vacío no puede dañar al vacío. Lo que no dispone de forma no puede dañar a lo que no dispone de forma.

Debes reconocer que no hay nada excepto tus propias alucinaciones. No existe ningún externo y substancialmente existente Yama, ángel, demonio u ogro con cabeza de toro, ni nada por el estilo. ¡Debes reconocerlo como fruto del estado intermedio! (p.235).

Después de todo el recorrido *Yama* se despide del practicante con su corona de calaveras. De nuevo podría parecer a la persona que no esté familiarizada con este lenguaje, algo tétrico o aterrador. Sin embargo, como se ha comentado, forma parte del proceso de desdramatización de la vivencia de morir.

Para la psicología occidental esta práctica supone una manera de enfrentar a la persona a sus miedos en aras de ser superados. Constituye una exposición a imágenes que al ser eludidas habitualmente de manera voluntaria, impide realizar el proceso de desensibilización ante ellas.

Las tradiciones tibetanas por el contrario, se valen a menudo de las calaveras simbolizando el morir. Por un lado, simbolizan la erradicación de los cinco venenos más peligrosos para la vida espiritual de la persona - odio, orgullo, apego, envidia, ignorancia- . *Yama* por supuesto los ha vencido todos y se permite exhibirlos a modo de corona.

Por otro, la persona que trata de asimilar el proceso de morir, puede asociar las calaveras a la muerte de sus cinco sentidos, que sin lugar a dudas ocurrirá en cualquier momento.

Es fundamental que la persona tenga consciencia de la impermanencia de todos los fenómenos, entre ellos los que provienen de su cinco sentidos, que se encuentran en alguna medida matizados por sus propios engaños o filtros en la manera de percibir.

Prestar atención a la fragilidad de la información aportada por los órganos de los sentidos ayuda a diluir la intensidad del valor que se les otorga. Bajo esta perspectiva se comprenderá que las emociones que provoca esa experiencia son, en consecuencia, pasajeras; y por tanto, ayudarán también a diluir la intensidad de las emociones provocando una mayor ecuanimidad.

Con un nivel de práctica suficiente estas ideas crearán una huella en la mente de la persona que le facilitará aprehender la realidad del concepto de vacuidad.

4.1.3.4.2 *Shunyata; el concepto de vacuidad*

Esta verdad se haya recogida simbólicamente en el tercer ojo de Yama, que demuestra cómo su sabiduría le permite comprender y aprehender el fenómeno de vacuidad. Gracias a esta aprehensión de la verdad, carece de temor.

Thurman (2013, p.236) muestra en el siguiente pasaje del *Bardo Thodol*, la idea de vacuidad expresada por Padmasambhava “Si no sabes cómo meditar, examina cuidadosamente todo lo que te aterroriza y ve el vacío que es su falta de entidad objetiva.”

4.1.3.4.3 *El origen de la rueda de la vida*

Tradicionalmente se cuenta que Buda Shakyamuni mandó pintar el *Thangka* de la rueda de la vida, representado en la figura 10 como regalo para el soberano del estado vecino. Quiso representar en él toda su doctrina del *Dharma*. Por ese motivo aporta una enseñanza tan completa que sirve de repaso de todas las ideas que abarcan los seis *Bardos* de la existencia cíclica a través del ejercicio meditativo, permitiendo explorar este complejo concepto de vacuidad considerado el eje central de la doctrina impartida por Buda.

Para llevar a cabo su objetivo, en el centro del *Thangka* de la rueda de la vida, tres animales dibujados que simbolizan los tres venenos que son el origen del *Samsara*; el cerdo, que representa la ignorancia, la serpiente, simbolizando la ira y el gallo que evoca el apego. Todos ellos se encuentran unidos por la cola, que se la muerden formando un círculo. Muestra de esta manera cómo los tres venenos se retroalimentan entre ellos, amplificando su efecto y sus consecuencias.

4.1.3.4.4 *El desapego*

Una vez más, se llama la atención sobre los estragos emocionales causados por el apego, que en el momento de la muerte serán determinantes para el moribundo.

Para que la persona pueda fallecer en paz se considera fundamental que haya logrado disminuir o romper sus apegos. En caso contrario, en lugar de relajarse pretenderá sin éxito permanecer unido a la vida para no apartarse de todo lo que quiere. Este esfuerzo sólo servirá a la persona para agotarse más aún tanto física como mentalmente. La consecuencia de esta lucha será el dolor producido por la impotencia para conseguir lo que se quiere.

Según las creencias budistas tibetanas, el apego hace que la persona se mantenga atada al ciclo continuo del *Samsara*, dado que su empeño en mantener sus objetos de deseo junto a ella, le harán renacer innumerables veces. Si se tiene en cuenta que el *Samsara* siempre implica sufrimiento, la persona se verá avocada a sufrir un dolor sin límite temporal. De ahí surgirá en el practicante la motivación necesaria para la práctica del desapego, siendo consciente de que es el camino que le permitirá cesar su dolor al romper con el continuo ciclo de muerte y renacimientos.

Fischer (2015) abad del Centro Zen de San Francisco ⁶⁹ incide en la necesidad de tomar conciencia de éste aspecto:

Todo se está muriendo siempre. Así es este mundo. En cuanto aparece algo, en ese mismo momento se ha ido. Todo lo que existe en el tiempo es así: aparece y desaparece en un instante... El yo de hace cincuenta años se ha ido por completo y no quedan rastros de él. Debe de haber desaparecido década a década, año a año, día a día, momento a momento... Las cosas siempre se están escabullendo.... Es muy difícil fijar una experiencia" (p.27-28).

Apegarse a una realidad cambiante sólo puede provocar frustración y dolor, ya que se torna imposible conseguir apresar lo que se desea. Por eso, la resulta de un pensamiento apegado siempre será dolor.

⁶⁹ San Francisco Zen center: Zoketsu Norman Fischer, abad de este centro adscrito a la tradición *Soto Zen* desde el 1995 al 2000. La página web actual del centro se encuentra en: <http://www.sfzc.org/>

Nyima (2003) también reconoce la importancia que reviste el concepto de apego, siendo éste consecuencia de no haber aprehendido el fenómeno de impermanencia, y escribe al respecto:

La impermanencia es una realidad que no podemos pasar por alto y a la que debemos acostumbrarnos. Gracias a ello no sólo disminuirémos nuestro apego hacia los objetos mundanos, sino que también acrecentaremos nuestra capacidad para comprender y aplicar las enseñanzas y reposar en el estado de equilibrio meditativo. (P.38).

En Occidente también es fácil dar cuenta del dolor emocional que siente el moribundo cuando no logra separarse de aquello a lo que siempre ha estado aferrado, ya sea familia, bienes, actividades, proyectos, deseos... Pretender que todo eso dure o que siga bajo el control personal sólo añade problemas a una situación ya dura por sí misma.

4.1.3.4.5 *Los efectos del Karma*

El *Mandala* de la figura 10, continúa en su recorrido hacia la liberación de los tres venenos mostrando en el siguiente círculo los efectos del *Karma*. Si las acciones realizadas a lo largo de la vida han sido motivadas por un fin virtuoso, la persona avanzará en el camino alcanzando a cada paso una sabiduría mayor. Si por el contrario la motivación en muchas de sus acciones ha sido la ira, el odio, la venganza...la persona permanecerá en la ignorancia profunda, lo que le acarreará sufrimiento y provocará que sus acciones futuras sean cada vez de peor calidad generando además un *Karma* más negativo liderado por la ignorancia.

Esta advertencia que sirve de foco para la meditación aparece representada en el segundo círculo de la figura 10, en el que se ven dos zonas, una de luz, donde los seres que aparecen en ella avanzan en sentido ascendente, y otra de oscuridad, por la que descienden.

En el contexto de la psicoterapia occidental, paralelamente, se induce a que la persona sea consciente de las consecuencias que probablemente desencadenarán sus actos antes de decidir si llevarlos a cabo.

La dificultad estriba en el desconocimiento del grado de repercusión que puede llegar a tener una acción, pero para la psicología tibetana el problema se resuelve indagando en la motivación que guía a la persona a realizar la acción. Si ésta es buena, no garantiza que el resultado sea bueno, pero al menos sí deja a la persona en paz al saber que ha hecho lo mejor que podía dar de ella.

Cuando la persona tiene la tranquilidad de haber intentado hacer lo mejor tras un juicio valorativo *a priori* de las consecuencias de sus actos, evitará una serie de remordimientos y sentimientos de culpabilidad. Durante el proceso de morir tienden a revelarse todas estas emociones al hacer la habitual evaluación final de lo que ha significado para esa persona la vida. Si se tiene la paz que brinda saber que se ha intentado ser consecuente con los valores personales y de haber pensado no sólo en sí mismo, sino en cómo afectan las propias conductas a otros seres o elementos, será más probable que pueda morir en un estado de paz.

Ya se puede deducir que el trabajo meditativo abarca cada instante de la vida sin restringirse al tiempo que dura la práctica. Los efectos de éste han de generalizarse a cada acción que realiza la persona, siendo consciente en todo momento del contenido de su mente.

Y para recordarlo se cuenta con la ayuda de los *Thangkas*, que gozan de una gran presencia en los entornos budistas tibetanos. De hecho, su presencia se irradia e incluso cuando no se pueden observar físicamente, dado que la persona los habrá memorizado y podrá evocar su imagen en el instante deseado.

El segundo círculo por tanto, recalca la oportunidad que ofrece esta vida para lograr la iluminación y liberarse del dolor a través del aprendizaje consciente.

4.1.3.4.6 *Los seis reinos de existencia*

El tercer círculo de la figura 10, ofrece las imágenes que describen los seis tipos de ámbitos o reinos de existencia en los que se puede renacer, todos ellos condicionados por el *Karma*.

El *Bardo Thodol* menciona a lo largo de todo el texto los seis tipos de reinos dado que su objetivo, es lograr que la persona se libere de ellos a través de la iluminación y no se vea abocado a renacer, ya que todos están atados al *Samsara* implicando sufrimiento. Éstos son, girando en el sentido de las agujas del reloj, comenzando en las doce, el cielo de los dioses, el de los humanos, los espíritus hambrientos, los infiernos, el de los animales y por último, semi-dioses, siendo descritos todos ellos a continuación:

1. El reino de los humanos

Se considera deseable reencarnar en él ya que como se ha explicado, es el reino ideal para lograr la iluminación, dado que en él se puede experimentar tanto la alegría como el dolor, por lo que la persona se verá motivada a evitar el dolor y lograr la alegría avanzando por el camino de la iluminación.

2. El reino de los dioses

Por atrayente que pueda parecer, para los budistas tibetanos no aporta más que un tiempo limitado de bienestar que acabará en algún momento y que raramente habrá servido a la persona para trabajar el camino que permite liberarse del dolor, ya que al no conocer éste, no contarán con la motivación necesaria para ponerse a trabajar, por lo que en algún momento se les acabará ese período de gozo cayendo de nuevo en el dolor del *Samsara*.

Dado que los dioses en este ámbito no son entendidos como seres omnipotentes, ni omniscientes, ni creadores, también están expuestos a los efectos del *Karma*, por lo que el renacimiento en este reino viene condicionado por un *karma* ceñido a la euforia del ensimismamiento y el orgullo de vidas anteriores.

3. El reino de los animales

Tampoco es muy propicio para avanzar en el camino espiritual debido a las limitaciones que presentan tanto la capacidad como los medios con los que cuentan para aprender.

Renacer en este reino es fruto del *Karma* que implica una vida de ignorancia y negligencia.

4. El reino de los semi-dioses

Se caracteriza por el odio, la envidia y la codicia que genera haber renacido en un reino tan cercano al de los dioses sin llegar realmente a ese estatus. Estar tan cerca de ellos y no alcanzarlos provoca los celos de quien vive una situación privilegiada pero advierte que merece más y que lo tiene cerca, por lo que sus esfuerzos se verán dirigidos a alcanzar los privilegios soñados en lugar de evolucionar espiritualmente.

Su *Karma* viene condicionado por su espíritu de lucha por la supremacía.

5. El reino de los espíritus hambrientos

También denominados en sánscrito *Pretas*, alude a los espíritus de los seres que fallecen y continúan apegados a aquello que poseían o deseaban con avidez en su última vida. Su suerte es perversa ya que en su existencia actual sólo conocerán el dolor que deriva de la frustración. Como se puede observar dentro del *Mandala*, son seres con los cuellos muy largos y finos con estómagos dilatados, lo que hace que siempre tengan hambre y sed y que nunca puedan ser saciados. Estos seres están tan obsesionados con calmar sus constantes deseos que rara vez piensan en emprender el camino de la iluminación.

Su *karma*, condicionado por la codicia y el apego, les lleva a renacer en este reino.

Thurman (2013) plasma la enseñanza que refleja Padmasambhava en el *Bardo Thodol* para evitar a la persona renacer en el reino *Preta* como sigue:

A causa de ello renacerás en el infierno. ¡Así que a pesar de las acciones que sean llevadas a cabo por los supervivientes, no sientas enfado, sino amor! O, si sientes un

gran apego a la riqueza y las posesiones que dejaste atrás, o si sabes que otros están usando tus posesiones, te sentirás apegado a ellas y agresivo contra las personas que las utilizan. A causa de ello y aunque hayas alcanzado elevados estados, renacerás en el infierno o en el reino preta. Por lo tanto, aunque te sientas apegado a tus viejas posesiones ya no tienes poder para seguir poseyéndolas. Ya no tienen ningún valor para ti. ¡Abandona el apego y la afición por las posesiones que has dejado atrás! ¡Tíralas lejos de ti! ¡Con decisión! ¡Las use quien las use, no seas tacaño! ¡Apártalas de tu mente! ¡Genera una atenta voluntad para ofrecerlas al maestro espiritual y a los tres tesoros, y mora en la experiencia del desapego y la despreocupación por ellas! (p.239).

6. El reino de los infiernos

Será por tanto el nivel más bajo al que se puede acceder. Su ira y su sed de venganza les dificulta extremadamente encontrar una motivación virtuosa que les impulse a salir de su infierno.

Su *Karma* impregnado de odio y violencia les emplaza en este reino infernal.

De esta forma se ayuda a la persona a meditar sobre las leyes del *Karma*, constituyendo otro de los principales focos de meditación.

En Occidente también resulta fácil entender lo que entrañan los distintos reinos de existencia representados, encontrando paralelismos entre los seres descritos en cada uno de ellos y las personas ordinarias.

A la persona que se vea invadida por el odio, sus actos le conducirán a un círculo de sucesos indeseables que le llevarán a sentirse más frustrado y decepcionado aún y por tanto, a sufrir desmesuradamente. Igual que quien pretenda colmarse de deseos con la esperanza de no encontrar obstáculos o sufrimiento en su vida. Esta persona sólo hallará dolor, y así sucesivamente con cada uno de los reinos descritos.

Desde un enfoque psicológico de la actitud, se puede encontrar un paralelismo aún más profundo. Se puede constatar que todos y cada uno de los reinos descritos, no sólo son experimentados por las personas fallecidas que renacen en alguno de los reinos expuestos, sino que muestran los distintos estilos de conducta y emociones de cada una de las personas que habita la tierra. Es decir, todos los humanos, a lo largo de la vida, experimentarán alguna de las emociones de cada reino, variando con los distintos momentos en que se encuentre. Esto se debe a que todas las emociones descritas están causadas por pensamientos distorsionados de la realidad que todo ser humano posee en mayor o menor medida. Por tanto, los seis reinos de existencia descritos, pueden ser entendidos en Occidente como seis estados mentales.

Asimismo, el interés para la psicoterapia se centra en cómo estos estilos atributivos de la realidad condicionan las emociones de cada persona y cómo, en el caso que ocupa a este análisis, afectan al proceso de morir.

La persona que pese a su condición emocional sea capaz de experimentar un cambio en su manera de observar la realidad, podrá trabajar el tiempo que le reste para deshacerse de los pensamientos distorsionados y lograr un estado de percepción más ecuánime. Esto será de gran ayuda a la hora de afrontar el proceso de morir, tanto propio como ajeno.

Acorde a esta idea el budismo tibetano también reserva la posibilidad de que la persona experimente un cambio y se disponga a trabajar enfocándose hacia la iluminación. Esta opción se representa en cada reino pintado en el *Thangka* con la imagen de un Buda.

Buda en cada reino, transmite sus enseñanzas adecuándose al lenguaje que resulta comprensible para los que habitan en él. Gracias a la comprensión y experimentación de sus enseñanzas, la persona podrá encaminarse o alcanzar la iluminación.

Esta es la única manera que se concibe en el budismo tibetano para romper con el ciclo del *Samsara* y evitar tener la obligación de renacer en alguno de los seis reinos.

4.1.3.4.7 *Las doce causas del origen interdependiente*

El último círculo de la figura 10, representa las doce causas del origen interdependiente.

En él se pueden observar las causas que hacen que se perpetúe el ciclo del *Samsara* y la secuencia en la que ocurren.

A la persona que medita apoyándose en la visualización del *Thangka* de la rueda de la vida, sus imágenes le ayudarán a tener presente cada una de las causas que le llevan a sufrir y por lo tanto a entender la manera de erradicar la ignorancia.

Así se aclara en *El Tantra*⁷⁰ *requerido por Subahu*⁷¹ que afirma: “El camino del surgir dependiente destruye la ignorancia”.

Las doce causas que se producen en cadena representadas en el círculo exterior de la figura 10, siguiendo el sentido de las agujas del reloj, son:

1. La ignorancia

La primera de las causas es la ignorancia, de la que parte todo sufrimiento. En el *Thangka* viene representada por un anciano ciego que camina con el bastón. Al no poder “ver” la realidad, es incapaz de entender las enseñanzas del *Dharma* y por lo tanto de alcanzar la liberación.

Tsongkapa (2003, p.298.) recuerda la manera de erradicar el sufrimiento de raíz “No obstante, tanto Dharmakirti por un lado como Asanga y Vasubandhu⁷² por el otro, mantienen que la sabiduría que conoce el no-yo es el remedio principal para la ignorancia.”

El concepto de “no-yo” ha de entenderse como se ha explicado anteriormente en relación a la no existencia de un yo independiente e inmutable.

2. La actividad compuesta

⁷⁰ *Tantra*: Texto clásico que contiene las enseñanzas atribuidas a Buda por la tradición *Vajrayana*.

⁷¹ Información tomada de Tsongkapa (2003, p. 305)

⁷² Dharmakirti, Asanga y Vasubandhu: maestros budistas indios.

En esta imagen se puede ver una persona moldeando unas vasijas. Representa simbólicamente cómo igual que hace un alfarero con sus moldes, las acciones propulsan hacia afuera una serie de consecuencias. La actividad compuesta alude por tanto al *Karma*.

Así se llama la atención sobre cómo la persona moldea de manera inconsciente su vida dirigida por sus impulsos y la ignorancia.

Desde la perspectiva psicológica occidental, se podría entender como el conjunto de ideas y costumbres que se han adoptado a lo largo de la vida como dogmas de fe sin cuestionar su validez. Estas acciones rígidas o erróneas se perpetúan en el tiempo impidiendo una adaptación adecuada al medio, generando así las consecuencias correspondientes.

3. La Consciencia inquieta

Representada por un mono que salta sin parar sin un objetivo o destino fijo como metáfora del estado habitual de la mente.

En los dos primeros eslabones se ha visto cómo lo primero que surge es la ignorancia, y que esa ignorancia da lugar a acciones *kármicas* que desembocan en consecuencias indeseables. Mediante este tercer eslabón se recuerda que si no se calma la mente y se toma consciencia de la realidad de todos los fenómenos, se perpetuarán las consecuencias que generan sufrimiento.

Adquirir el control de éste eslabón de la cadena es fundamental y para ello la práctica meditativa se hace indispensable.

Este apartado adquiere especial relevancia en un entorno como el de las grandes ciudades, llenas de estímulos que incitan a la mente a un constante flujo de pensamientos desordenados. Para que la mente se pueda relajar es recomendable un lugar tranquilo donde se reduzca el número de estímulos.

4. El nombre y la forma

El nombre, hace referencia a la consciencia que nombra todo lo que encuentra en el espacio físico. Conformar el contenido interno, que pertenece a la mente.

La forma, es el contenido externo, es decir, cualquier forma de la existencia física.

En el *Thangka* de Shrestha, (2006) se simboliza el concepto con una barca que lleva dos hombres remando. Las figuras humanas encarnan los cuatro conjuntos mentales (sensaciones, discriminación, factores compuestos y consciencia). La barca simboliza la forma.

5. Los órganos de los sentidos

En este caso vienen simbolizados por una casa con seis ventanas, dado que en el budismo se entiende que el humano cuenta con los cinco sentidos convencionales más la consciencia.

Para que puedan establecerse los seis sentidos tiene que existir el nombre y la forma, que es quien recibe la experiencia.

6. Contacto

Representado por un hombre y una mujer abrazándose. Es el contacto sensorial con el objeto, es decir, cuando se presenta el objeto sensorial a los órganos de los sentidos y la consciencia, se produce la clasificación del objeto como agradable, desagradable o neutro.

7. Sensaciones

Las sensaciones pueden ser muy intensas y de un amplio espectro, oscilando entre placenteras, neutras o dolorosas como resultado del contacto con el objeto.

Se representa con un hombre que se clava una flecha en el ojo, representando la capacidad de la persona para llevar a cabo acciones dañinas para ella a cambio de sentir un placer pasajero.

8. Deseos

Las sensaciones acompañadas de la ignorancia, conducen al deseo. Incluye el deseo de acercarse a las sensaciones placenteras y el deseo de evitar las sensaciones dolorosas. Estas causas de sufrimiento las recuerda la imagen del hombre bebiendo alcohol. Si la persona poseyera sabiduría, el deseo no sería su guía.

9. Apego

El apego hacia lo que se quiere, a puntos de vista erróneos, a malas conductas, a la idea de que existe un yo. En este caso viene representado por una recolectora incesante.

El apego es la causa de futuros renacimientos por lo que da lugar al siguiente eslabón.

10. Potencial para la existencia

Aquí se representan los efectos generados por las causas. Debido a las causas generadas a través de la actividad compuesta, el deseo y el apego, se produce el potencial para la siguiente existencia. Esta situación viene representada por la pareja de enamorados, recordando a la persona, que dado que no ha logrado la iluminación y ha generado potencial para la existencia, se ve avocada a seguir en el ciclo del *Samsara*, y por lo tanto, habrá de elegir una pareja como padres para su futuro renacimiento durante el *Bardo* del renacimiento.

11. Nacimiento

La imagen de una mujer dando a luz refleja cómo la consciencia entra en un nuevo cuerpo. El *Bardo Thodol* orienta también sobre cómo acceder al *Nirvana* y evitar renacer de nuevo.

12. Envejecimiento y muerte

Envejecer implica una maduración y transformación del complejo que clasifica la experiencia a través de lo físico y lo mental⁷³. La muerte representa el final de esa maduración física y mental.

⁷³ El complejo que clasifica la experiencia de lo físico y lo mental se denomina en sánscrito *Skandha*, traducido en Occidente como “agregados”. Se considera que existen 5 agregados; forma y cuerpo, sentimientos y sensaciones, percepción y memoria, estados mentales, consciencia.

En la imagen se representa con un cadáver yaciendo en el suelo y los buitres revoloteando encima de él. Entregar el cuerpo del fallecido a los buitres forma parte de los rituales que se dan en las tradiciones tibetanas, constituyendo un último acto de generosidad con la vida, tanto por parte del fallecido como por la de los allegados a él. De este modo la persona sentirá que devuelve a la tierra lo que ha recibido, colaborando con el ciclo de la vida al entregar su cuerpo como comida.

También constituye una práctica de desapego, tanto para la familia como para el fallecido, desprenderse de un cuerpo que ya sólo puede servir para ser despedazado y utilizado por otros.

Desde el punto de vista occidental, entregar el cuerpo a fines científicos ⁷⁴podría asemejarse a esta práctica, que además denotaría un gran sentimiento de compasión por parte de la persona que lo entrega.

4.1.3.4.8 *La luna como símbolo de la posibilidad de alcanzar la iluminación*

Para terminar de examinar algunos de los focos más relevantes de meditación para la visión profunda que ofrece el *Thangka* de la figura 10, merece la pena observar en la esquina superior derecha la imagen de Buda, habitualmente señalando la luna. Aquí se hace hincapié en que la liberación es posible. Buda Sakyamuni transmitió sus conocimientos pero él no puede hacer que las personas se iluminen, sólo puede mostrarles el camino. El trabajo ha de ser realizado por la propia persona. Por eso señala a la luna llena, símbolo de la grandeza de las enseñanzas como camino para erradicar el sufrimiento y romper con el ciclo de la vida y de la muerte.

⁷⁴ Una diferencia fundamental entre las prácticas con fines científicos o médicos con respecto a las prácticas budistas tibetanas, viene determinada por los tiempos que se manejan para tales fines.

4.1.4 El *Bardo* del momento de la muerte

Thurman (2013) expone los “versos radicales de los seis estados intermedios” de Padmasambhava en relación al *Bardo* de la muerte, como sigue:

¡Oh! Ahora que el momento de la muerte intermedia aparece sobre mí, abandonaré las preocupaciones de la mente que todo desea, y entro sin dudar en la experiencia de la claridad de los preceptos, y trasmigro en el espacio innato de conciencia interior; ¡antes de perder este cuerpo creado de carne y sangre, realizaré que es ilusión impermanente! (p.159).

Este *Bardo* comprende desde que la persona comienza a abandonar el cuerpo hasta la experiencia de realidad, que tiene lugar durante el *Bardo* que sigue a la muerte.

El budismo tibetano reconoce que éste es un paso extremadamente delicado ya que la persona se siente habitualmente agotada y confundida. Es posible que aunque las constantes vitales cesen la conciencia siga presente añadiendo confusión a este momento. Por eso es muy importante que el cuerpo permanezca en un ambiente relajado que le facilite la consecución de la práctica meditativa.

Con esta finalidad el *Bardo Thodol* es utilizado habitualmente como parte ritual para ayudar tanto al moribundo como a sus allegados a gestionar el momento de la muerte.

Para estos momentos difíciles se cuenta con la tradicional figura del guía, maestro o gurú, que ayudará a asimilar los contenidos del *Bardo Thodol* y a realizar las prácticas rituales de forma que se pueda afrontar esta etapa de tránsito de manera apropiada.

En las tradiciones tibetanas, el proceso durante el momento de la muerte, se ritualiza en función del grado de conocimiento que posee la persona que pasa por esa fase.

A continuación se va a analizar el proceso que se sigue cuando se considera que la persona aún no ha alcanzado un estado cercano a la iluminación y precisa la ayuda del gurú.

4.1.4.1 Asistencia personalizada al moribundo y sus allegados

En el documental del Productor Kawamura (1994) titulado “El libro tibetano de la muerte” se muestran detalladamente todos los rituales que se realizan desde que muere la persona, basándose en el texto escrito por Padmasambhava.

En él se puede ver cómo siguiendo la tradición, cuando un ser fallece, es asistido por el guía experto que desempeña minuciosamente las tareas pertinentes. Estas tareas incluyen la lectura del *Bardo Thodol* durante 49 días y la práctica de ofrendas apropiadas.

El maestro, en sus primeras interacciones con los allegados al muerto, pide que eviten mostrar cualquier gesto de sufrimiento ante el cadáver, evitando el sollozo o los lamentos. El motivo deriva de la idea de que la persona al morir aún permanece consciente, aunque su cuerpo, según la medicina occidental lo considere clínicamente muerto.

Durante las horas posteriores a la muerte, el guía se dedicará a recitar las palabras escritas en el *Bardo Thodol* con un susurro cerca de la oreja del fallecido. Su intención se centra en orientar a la persona a través de la escucha del contenido de las enseñanzas contenidas en el libro. De esta manera se explica detalladamente al fallecido el proceso por el que está pasando, facilitando así su peregrinación a través de los *Bardos* que se sucederán a partir de ese momento hasta lograr la iluminación.

La forma de transmitir la información al moribundo y los acompañantes, se hace siguiendo unos pasos establecidos, encaminados a facilitar un clima de reflexión meditativa inducido por el tono suave y melodioso de la lectura que realiza el maestro a un ritmo constante.

En el documental se observa cómo a través de los estados meditativos se consigue un ambiente más distendido, donde las personas dejan de mostrar su sufrimiento de manera incontrolada para comenzar a experimentar un estado de paz. En este momento tanto la

persona recién fallecida como sus allegados, consiguen estar más preparados para comprender y asimilar los cambios que se van a producir.

Para ambas partes, es importante contar con una persona formada, un maestro⁷⁵, que ayude a afrontar y guiar situaciones de este calibre. Así se podrá facilitar la asimilación de esta fase de cambio disipando la confusión y ayudando a que las personas no caigan en situaciones que podrían causar dolor añadido.

En este caso el maestro que actúa de guía realiza un trabajo muy similar al que desempeñan los terapeutas en Occidente, comprendiendo los sentimientos de la persona y ayudando a canalizar su dolor de manera adecuada. Por eso, una de las labores fundamentales que realiza el guía acompañante, consiste en estimular a la persona a reconocer la importancia de alcanzar una mente libre de emociones condicionadas permitiendo que se reconozca la realidad de manera objetiva.

Dado que se entiende que la conciencia tarda una media de cuatro días en abandonar el cuerpo, el maestro continúa facilitando un ambiente meditativo a través de la lectura del *Bardo Thodol*.

De hecho, se conciben varios estados intermedios o *Bardos* que el fallecido habrá de superar antes de renacer de nuevo. La información referente a cualquiera de los *Bardos* está destinada a conseguir una mayor claridad de conciencia. Gracias a esta idea, los seres queridos del fallecido también se verán beneficiados emocionalmente, ya que su deseo se encamina en ayudar al moribundo a lograr la iluminación en su camino evitando que deba renacer. Por lo tanto, los allegados tratarán de canalizar el dolor, para no obstaculizar el progreso, transformándolo en un deseo de ayuda responsable por el bienestar de la persona recién fallecida. De esta manera se logra que la persona sienta que aún tiene un papel activo y útil para el fallecido. Bajo esta perspectiva, la persona se concentra en su evolución

⁷⁵ Maestro: Se considera preferible que guíe el proceso el maestro o el discípulo de la persona fallecida, y si no fuera posible, un compañero de *Dharma*, que conozca bien las instrucciones.

emocional, en lugar de centrarse en la pérdida o el dolor, afrontando de manera adaptativa la nueva situación.

Se observa en el documental cómo durante la lectura a lo largo de esos 49 días, los allegados al difunto se calman progresivamente y adquieren una visión positiva y esperanzadora sobre la situación que se está viviendo.

El maestro guiará en ese ambiente de calma a todos los allegados, considerando que la mente del fallecido aún se encuentra presente, y les incitará a meditar sobre el amor, la compasión y la motivación para alcanzar la iluminación.

A su vez, anima al moribundo a que dirija su atención a todas las acciones “virtuosas” es decir, adecuadas, que ha realizado a lo largo de su vida, para poder dedicarlas al beneficio de todos los seres sintientes y sus allegados. Adoptar esta motivación favorece un clima de energía positiva tanto para el moribundo como para los que le rodean.

Siguiendo esta línea, las ofrendas que se hacen al fallecido también han de ser consideradas virtuosas es decir, llenas de belleza y con un significado adecuado y acorde para alcanzar la iluminación. Se consideran de ayuda entre otros objetos las flores, el incienso, las velas, textos que contengan las palabras de Buda u otros objetos rituales que recuerden las enseñanzas.

En el caso de que la persona no posea bienes materiales para ofrecer, podrá hacerlo según la tradición, visualizándolo en su mente. En este caso, el ejercicio diario de visualización, ayuda a la persona que lo realiza a aprender y sentirse mejor, al evocar en su conciencia objetos virtuosos que facilitan su avance y producen cierta calma mental.

Con la finalidad de que todos puedan meditar en esta dirección, se busca un ambiente tranquilo donde exista el menor número posible de distracciones, sin mover al fallecido al menos durante cuatro días y medio. Es importante favorecer el proceso con un ambiente relajado, incluso horas o días antes de su fallecimiento si resultara posible, al considerar que

en esos momentos la persona tiene una capacidad mucho mayor para comprender la verdad última. Thurman (2013) explica este proceso como sigue:

Aquí puede apreciarse el poder de esta enseñanza sobre la *liberación natural*. La conciencia es tan flexible en el estado intermedio que la mera comprensión de la realidad puede transformar toda la estructura de la ignorancia y la liberación puede darse instantáneamente. (p. 165)

La transformación de toda la estructura de la ignorancia y la liberación que menciona Thurman, está reflejada en los versos de Padmasambhava donde dice: “¡antes de perder este cuerpo creado de carne y sangre, realizaré que es ilusión impermanente!” donde ambos incitan a reconocer la verdad última, es decir, la no existencia de un yo independiente e inmutable. Trascender el sentido de la posesión del “ego” ayuda a la persona a desapegarse de su cuerpo y continuar su camino.

Para acercar a la persona hacia este conocimiento, el guía instruye acerca de cómo abandonar el apego hacia todo aquello que se desea incesantemente, recordando que de nada servirá en el camino que ha de seguir la persona donde dejarán de existir las posesiones incluido el cuerpo. Aquí le recordará que lo que más puede beneficiarle es mantenerse en un estado meditativo.

4.1.4.2 Exhumación del cadáver

A los familiares y allegados además, se les apoyará en el proceso de despedida de la persona que acaba de fallecer cuando llega el momento de deshacerse del cuerpo. En contraste con algunos de los tabúes que se observan en Occidente, en el Tíbet se naturalizan a través de ritos de despedida.

Un ejemplo de estos rituales puede verse en el documental de Levene (2000). Igual que se ha expuesto al explicar el eslabón número 12 del *Thangka* de la rueda de la vida, en el

documental se muestra cómo los seres queridos acompañan al difunto devolviendo el cuerpo de éste a la naturaleza.

En este caso se observa detalladamente cómo es el mismo marido de la difunta el que envuelve el cuerpo de ésta en telas y lo traslada a cuestas hasta el emplazamiento idóneo. Éste será un punto elevado en la montaña donde las aves puedan aprovechar el cuerpo, previamente descuartizado, como alimento.

El marido presencia cómo el cuerpo es devorado por los buitres, pasando a formar parte nuevamente de la cadena alimenticia de la vida, cubriendo así una función importante aún después de fallecer la persona.

Este rito denominado en tibetano *Jhator*, traducido como entierro celestial, propicia una despedida personal y directa, en la que no se esconde nada. Se vive y experimenta tal cual es la vida y la muerte.



Figura 11. Entierro celestial

Recuperada de: <https://www.flickr.com/photos/reurinkjan/14040277209/in/photostream/>

Esta exposición al proceso de muerte, vuelve a ubicar a la persona en la realidad sin dar lugar a elucubraciones o ideas erróneas.

La guía del maestro se torna fundamental durante este proceso. Puede ser la persona allegada al fallecido quien realice los pasos, pero contando con el apoyo constante de la persona idónea que ratifica que se está procediendo adecuadamente. Se favorece así la asimilación adecuada del duro proceso por el que toda persona ha de pasar.

El denominado en tibetano *Rogyapa*, traducido como cortador de cuerpos, es el profesional que lo despedaza, según describe Powers (2007) mientras los monjes entonan oraciones por el beneficio del fallecido. Cuando se desenvuelve el cuerpo de las telas, el maestro pinta en el pecho del difunto un *Mandala* para que el *rogyapa* corte con un cuchillo siguiendo bajo sus instrucciones las líneas dibujadas. Poco a poco continúa separando la carne y los órganos de los huesos.

Si los buitres rechazaran comer su carne, se considera un mal auspicio, por lo que el cuerpo se prepara lo más atractivo posible para los buitres. Una de las medidas que se toman para ello es mezclar con una especie de harina llamada en tibetano *Tsampa*, los huesos previamente machacados con un martillo. Sin embargo, para los tibetanos este ritual no resulta dramático al concebir que el cuerpo ya no es más que materia, mientras que el difunto estará atravesando en ese momento por los *Bardos* que le llevarán hasta su próximo renacimiento. Si fuera una reencarnación humana estará visualizando distintas parejas haciendo el amor para elegir en qué matriz meterse. Su decisión es de notable importancia ya que los padres que elija serán sus próximos guías en su aprendizaje durante el *Bardo* de la vida.

A través de este ritual no cabe duda de que la persona que ha participado en él, toma conciencia de la certeza de la inevitabilidad de la muerte mientras la persona se halle en el ciclo del *Samsara*. Así se estimula a trabajar en vida el proceso hacia la iluminación.

También se ofrece así una oportunidad única para meditar acerca de la impermanencia.

Otro beneficio que aporta este ritual es que ilustra el ciclo natural de la vida, dando la posibilidad a la persona que fallece de llevar a cabo una práctica de generosidad al hacer la última ofrenda a la naturaleza con su propio cuerpo.

Gracias a este ritual se acepta la vida tal cual es, esperando que pronto vuelva a comenzar el ciclo sin fin.

4.1.5 El *Bardo* de la experiencia de realidad

Thurman (2013) expone los “versos radicales de los seis estados intermedios” de Padmasambhava en relación al *Bardo* de la experiencia de realidad, como sigue:

¡Oh! Ahora que la realidad intermedia aparece sobre mí, dejaré de hacer caso de las alucinaciones de terror instintivo, y paso a reconocer todos los objetos como visiones de mi propia mente, y lo entiendo como el modelo de percepción en el intermedio; ¡llegado a ese instante, en esta crítica y extrema suspensión, no temeré mis propias visiones de deidades apacibles y furiosas! (p.159).

Este *Bardo* de la experiencia de realidad se desarrolla desde el momento posterior a la muerte, hasta que se hace inevitable comenzar la búsqueda de un nuevo lugar en el que renacer, es decir, hasta el *Bardo* del renacimiento.

Durante este tiempo el maestro no habrá cesado de leer el *Bardo Thodol* repetidas veces, con la esperanza de que la persona logre entender en algún momento la esencia de las enseñanzas y reconozca que todo lo que está experimentando son proyecciones de su mente. Estas proyecciones o “visiones de mi propia mente” en palabras de Padmasambhava, semejante a como ocurre en una película, no pueden hacer daño, reflejan simplemente los miedos de la persona constituyendo lo que él mismo llama “alucinaciones de terror instintivo”.

Lo mismo sucede con los apegos, celos, ira u orgullo. Éstos son fruto de la ignorancia, y si la persona los reconoce como resultado de sus propios engaños, se podrá liberar de los

sentimientos y el *karma* negativo que provocan esos denominados “venenos” por los budistas tibetanos. Así se liberará la persona del sufrimiento del *Samsara* rompiendo con el continuo ciclo de renacimientos y evitará por tanto, dar paso al *Bardo* del renacimiento.

Esta línea de pensamiento es la misma que habrán de poner en práctica el resto de seres durante la vida, tratando de reconocer los engaños que provienen de una interpretación distorsionada de la realidad.

Dado que el motivo de las visiones que tienen lugar durante este *Bardo* está destinado a ayudar a la persona a reconocer la realidad tal cual es, se denomina *Bardo* de la experiencia de realidad.

Por tanto, las enseñanzas que el guía lee, servirán de ayuda bajo la perspectiva budista, tanto a los vivos como a los muertos, liberando de percepciones engañosas y concepciones erróneas. En palabras de Padmasambhava se trata, como se lee en los versos radicales expuestos, de adquirir un “modelo de percepción”.

Con el fin de lograr el objetivo propuesto por Padmasambhava, el guía animará a todos los presentes y al fallecido a que no cese en su práctica meditativa.

En este caso, la meditación se ha de realizar tomando como foco de contemplación las conocidas “tres joyas”. Estas son, *Buda*, *Dharma* y *Sangha*.

En estas tradiciones, la persona se considera budista cuando toma refugio en las tres joyas, dado que reconoce a *Buda* como el maestro, tomando sus enseñanzas, el *Dharma*, como objeto de estudio y práctica, y se apoya en la *Sangha*, siendo éste el conjunto formado por toda la comunidad budista.

El apoyo proporcionado por las personas que forman la *Sangha* se reconoce muy positivo para afrontar la pérdida.

En este sentido se vuelve a enlazar con los últimos estudios realizados por la Psicología Positiva, que revelan la importancia de las relaciones sociales para la felicidad de la persona. Seligman (2005) lo ratifica exponiendo los resultados de su investigación:

Tomamos una muestra al azar de 222 estudiantes universitarios y medimos con rigor la felicidad mediante seis escalas distintas, para luego centrarnos en el 10% más feliz. Estos sujetos “muy felices” se diferenciaban considerablemente y de un modo concreto de los de “de felicidad media” y de las personas infelices: tenían una vida social rica y plena. (p.74).

Por tanto, un apoyo adecuado en la red social de la persona podrá ayudar a ésta a asimilar y superar los momentos difíciles por los que se está pasando.

En cualquier caso, desde la perspectiva budista, también se dirige la atención a la forma en que se conciben las relaciones sociales. Éstas han de partir también de la experiencia de desapego. Al constituir el desapego uno de los puntos más importantes que han de ser examinados por la persona, se repite reiteradamente a lo largo del *Bardo Thodol* la manera en que han de ser entendidos para no caer en el dolor.

La forma en que orienta a la persona el libro de Padmasambhava a entender los lazos de unión con los seres queridos es a través de un modelo de percepción que logra aunar el amor incondicional con una visión desapegada y libre de aversión.

Además prevé la dificultad de afrontar la pérdida de familiares, amigos, deseos, bienes materiales y demás para el moribundo, tanto antes como después de fallecer, ya que si no se afronta de la manera adecuada, podrían apartar a la persona de experimentar una muerte en paz.

Padmasambhava advierte de la necesidad de adecuar el modelo de percepción sin aferrarse a ideas o deseos, consciente de que los rituales que el moribundo considera que se deben hacer en su nombre, pueden llevarse a cabo de diferente manera a como hubiera

querido. Si el moribundo no está preparado, podría desilusionarse y generar rabia hacia aquel que incumpla sus deseos.

Por eso anima de nuevo a recordar y meditar tomando refugio en el Buda, el *Dharma* y la *Sangha*.

Desde éste punto de vista, en Occidente también se contemplan los problemas que se originan a raíz del fallecimiento de un allegado. Cómo el apego o los deseos de familiares y amigos entran en conflicto a menudo generando disputas que implican al moribundo dificultando que muera en paz.

Por este motivo el guía hace hincapié durante este *Bardo* en no dejarse llevar por el apego hacia las cosas mundanas. Éste es el momento de que sean abandonadas.

Una vez más, las enseñanzas dirigidas a este *Bardo* son de utilidad también para los que moran en el *Bardo* de la vida.

4.1.6 El *Bardo* del renacimiento

Thurman (2013) expone los “versos radicales de los seis estados intermedios” de Padmasambhava en relación al *Bardo* del renacimiento, como sigue:

¡Oh! Ahora que la existencia intermedia aparece sobre mí, mantendré mi voluntad con mente concentrada, e incremento enérgicamente el impulso de evolución positiva; al bloquear la puerta del útero recordaré estar asqueado. Ahora son esenciales el coraje y la percepción positiva; abandonaré la envidia y contemplaré todas las parejas como mi maestro espiritual, padre y madre. (p.159).

Se considera en las tradiciones budistas tibetanas que se da paso a este *Bardo* cuando la persona no ha superado con éxito el *Bardo* de la experiencia de la realidad, al no discernir ésta y se ve forzado a buscar un lugar donde renacer.

Este proceso de deambulación hasta renacer a través de una matriz, huevo, humedad o transformación, se denomina experiencia del renacimiento.

Si la persona fuera capaz de mantenerse libre de apego, sin aferrarse a la vida en el reino del *Samsara*, podrá reconocer la realidad evitando su futuro renacimiento. En caso contrario, Padmasambhava recomienda en sus versos la necesidad de mantener la mente concentrada, para no dejarse llevar por impulsos negativos provocados por el deseo o la aversión. Para él ésta es la manera de conservar un pensamiento positivo, libre de emociones conflictivas.

Se recuerda por tanto, en este punto del *Bardo Thodol* continuar tomando refugio en las tres joyas para mantener una percepción positiva libre de emociones conflictivas.

A los iniciados, llegado este momento, su guía les animará a que, a través de la meditación por visualización del *Mandala*, recuerde todas las cualidades de su deidad elegida y a que trate de identificarse con éstas.

A los no iniciados les señalará la posibilidad de dirigir su atención al *Bodhisattva* Chenrezig como ejemplo de compasión y a recitar su *mantra* “OM MANI PADME HUM”.

Cuando Padmasambhava expresa: “Al bloquear la puerta del útero recordaré estar asqueado” hace alusión a la necesidad de decidir con determinación hacer todo lo que esté en manos de la persona para no renacer. La razón para ello se basa en la creencia de que el nacimiento es inevitablemente la fuente de dolor, por ser un caldo de cultivo para los denominados venenos. Por ello, habrá que sentirse asqueado del dolor que representan los venenos, fomentando la motivación para romper con el ciclo del *Samsara* y tomar conciencia de la realidad.

Así anima Padmasambhava a tomar conciencia de los deseos, apegos, emociones conflictivas, temores, etc, que hacen a la persona sufrir, para que ésta se decida enérgicamente a ponerles fin.

Este punto es importante también para las (TCCs) en Occidente. Si la persona no comprende la capacidad que tiene para modificar sus propios pensamientos y

comportamientos y en consecuencia, sus emociones, no tomará partido y el cambio no será posible. Continuará con su sufrimiento de manera innecesaria.

Padmasambhava trata de motivar a través del desapego hacia la vida para que la persona pueda relativizar el sentido que confiere a los sucesos y las situaciones. Esto permitirá una visión más profunda de la realidad y por tanto lograr un rechazo hacia todo aquello que implique una causa de dolor. En cualquier caso no implica una visión tremendista de la vida sino todo lo contrario, implica una liberación que da paso a una actitud libre de condicionantes. Éste es el mejor camino que considera para encontrar la paz.

5 Morirse como proceso psicológico adaptativo en la tradición budista Zen

La tradición budista *Zen* practicada en Japón, ofrece una oportunidad diferencial para el análisis del afrontamiento del proceso de morir, debido a las características únicas que muestra en sus prácticas y costumbres en torno a este fenómeno.

El *Zen* se enmarca dentro de la línea de transmisión de conocimiento *Mahayana*⁷⁶ acogiendo el conocimiento de distintas escuelas budistas provenientes de China.⁷⁷

Posteriormente, se transmite a diferentes países en los cuáles se instala y adapta según la cultura de cada uno de ellos. Esta inserción se manifiesta en su disposición a salpicar los distintos campos de la cultura japonesa, yendo más allá de los ritos reflejándose en la pintura, la arquitectura o la poesía. De ahí que muchos de los poetas hayan dedicado una buena parte de su vida al cultivo espiritual, en algunos casos meditando a través de retiros apartados de su entorno con el objetivo de descubrir lo auténtico mediante vías diferentes a las habituales.

La meditación en cualquier caso, cobra la máxima relevancia dentro de las tradiciones budistas *Zen* denominada *Zazen* en japonés. Como se va a ir constatando la práctica del *Zazen* constituye en esta tradición la base para adquirir el conocimiento necesario para alcanzar el *Nirvana* y, por tanto, morir mientras se medita es la mayor garantía para morir con plenitud.

El maestro budista *Zen* Deshimaru (1982) explica:

El secreto del *Zen* consiste en sentarse, simplemente, sin objeto ni espíritu de provecho, en una postura de gran concentración. Esta manera desinteresada de sentarse se llama *zazen*. *Za* significa sentarse, y *Zen* meditación, concentración...La

⁷⁶ La traducción literal de la palabra sánscrita *Mahayana* es “gran vehículo” constituyendo una de las tres grandes ramas del budismo siendo las otras dos, la *Theravada* y la *Vajrayana*.

⁷⁷ El *Zen* se introduce en Japón en el s. XII n.e. proveniente de China, donde se desarrolló a partir del S.VI n.e. con el nombre *Ch'an*. Las crónicas del budismo *Ch'an* consideran que el monje *Bodhidharma* fue quien introdujo desde India a China una forma de budismo de Meditación. Este tipo de budismo arraigó en forma de escuelas en China durante el siglo VII y se expandió por territorios de Vietnam Corea y Japón (países en los que recibió los nombres de *Thieh*, *Sôn* y *Zen*, respectivamente, todos los cuales derivan del vocablo sánscrito *Dhyana*, que significa “meditación”). Sobre el budismo *Zen* y su relación con las artes, puede consultarse la tesis doctoral realizada por Villalba (2004). Sobre la historia del movimiento budista de Meditación, ver vol. I, pp.223-467 de la referida tesis.

práctica del zazen es muy eficaz para la salud del cuerpo y del espíritu, a los que conduce a su condición normal. El Zen no puede ser encerrado en un concepto ni comprendido por el pensamiento. Requiere ser practicado. Es, esencialmente, una experiencia. (p.6).

Como denota la exposición de Deshimaru, el budismo *Zen* se caracteriza por apartarse del conocimiento derivado de la lógica convencional. Su manera de descubrir la realidad viene de la mano de la sabiduría intuitiva. Para ello se valen de técnicas únicas como son los denominados *Koans* en japonés, con los que se trabaja a través de una pregunta aparentemente sin sentido que realiza el maestro a su discípulo para que éste lo resuelva a través de la intuición sin prestar atención al sentido literal de las palabras. Así lo muestran Wenger y prieto (2007) quienes ahondan en el carácter del *Koan*, apuntando además a la compasión del maestro que elige uno adecuado a la capacidad de su discípulo para que éste descongestione su mente de obsesiones y emociones perturbadoras y puedan aflorar en él instantes de lucidez.

El *Zen*, representa así la sabiduría del “aquí” y “ahora” actualizado segundo a segundo para no confundir lo que hay, con lo que ya pasó o lo que queda por venir.

De esta forma destierra cualquier tipo de apego.

Centrado en el presente, abre sus brazos a una aceptación de la realidad, los hechos y las personas, permitiendo armonizar con la situación que se está viviendo.

El filósofo budista Masao Abe (2003) explica de manera concisa la esencia del conocimiento *Zen* con las siguientes palabras:

El auténtico *Nirvana* es, acorde al budismo *Mahayana*, el verdadero origen tanto de *Prajna* (sabiduría) ⁷⁸ como de *Karuna* (compasión). Es el origen de *Prajna* porque en

⁷⁸ *Prajna* y *Karuna*: Traducido del sánscrito.

el estado de *Nirvana* la mente se encuentra completamente libre de prejuicios y por eso puede observar todo de manera objetiva sin sentido alguno de apego. (p.23)⁷⁹

Acorde con la afirmación de Masao, se observa que la sabiduría que se deriva del trabajo en la escuela *Zen* no atiende a prejuicios, por lo que no da lugar a que surja la vergüenza, el arrepentimiento, el deseo, el miedo o el apego.

Según el aprendizaje *Zen* todo ocurre en el momento presente, de manera que lo único que merece la pena es extraer experiencias que permitan entender con la mayor precisión y objetividad lo que se está experimentando.

De esta forma, el proceso de muerte se entiende en la tradición *Zen* como parte de una situación cotidiana por la que se ha de pasar, como tantas otras que se han afrontado, con la diferencia de que ésta es aparentemente nueva, debiéndose vivir en toda su dimensión y teniendo en cuenta una vez más el “aquí” y “ahora” sin que se trate de huir de ella.

Se entiende que se ha de aceptar lo que es. No se le ve el sentido a encubrir o escapar de una situación que está ocurriendo tal como debe ser, como la naturaleza marca.

Por ello se ha de vivir extrayendo, como en cualquier otro caso de la vida, la sabiduría oportuna para que resulte de ella un provecho cognoscitivo que enriquezca a la persona, permitiendo que descanse con paz tanto en la vida como en la muerte.

Conscientes en la tradición *Zen* de que no se haya utilidad en rechazar lo inevitable, la aceptación de la realidad que se está viviendo permite a la mente descansar y focalizar la energía en propósitos de utilidad que acerquen paso a paso a un conocimiento adaptativo.

En consecuencia la persona va comprendiendo y aceptando lo que siente momento a momento y por qué lo siente así. Al tomar conciencia de sus emociones la persona es más capaz de controlarlas y ponerlas al servicio de las exigencias de la realidad que está viviendo.

⁷⁹ Traducido del inglés por Patricia Díez.

La paz que deriva de la sabiduría, es decir, el denominado estado de *Nirvana*, es considerada en el budismo *Zen* como la única fuente capaz de ofrecer la auténtica felicidad, constituyendo la llave para acceder al pensamiento que dirige una felicidad duradera y plena de sentido.

Ésta es la clave para una adaptación basada en pilares sólidos que faciliten a la persona desarrollar la capacidad de adaptación en una situación que habitualmente es considerada difícil de controlar.

A continuación se procede a analizar la experiencia de morir como proceso psicológico adaptativo expresado a través de los ritos funerarios y de los diferentes medios artísticos.

Se podrá apreciar entonces cómo las prácticas budistas *Zen* se integran en la cultura japonesa imbuyéndose en las artes con sus métodos de meditación.

5.1 Morirse como proceso psicológico adaptativo expresado a través de los ritos funerarios

Los ritos funerarios llevados a cabo por las distintas tradiciones *Zen*, han ido variando y adaptándose a las necesidades sociales de cada época y en cada país. Aun así, en general siguen un patrón bastante estandarizado que difiere fundamentalmente en la secuencia cronológica de las celebraciones rituales y en la profundidad o la estructura según la cual se celebran los ritos.

La base sobre la que se asientan las creencia en torno a la muerte, las clarifica Abe (1997) quien denota que en el *Zen* se niegan todos los conceptos dualistas, por lo que no se barajan ideas como la de un Dios creador o un juicio final. Añade que la existencia, tampoco se concibe con un inicio y un final, sino que se conoce como proveniente de un tiempo sin principio y un tiempo sin final, por lo que cada momento se toma como si fuera el punto del medio en la historia. Asimismo, cuando se llega a realizar la comprensión de que existe una

unicidad entre vivir y morir, la persona se libera del dualismo entre ambas y puede experimentar el sentido de la realización de la “una gran vida” y “una gran muerte” a cada instante.

Blackman (2003) ejemplifica esta manera de pensar al reseñar la siguiente historia en la que el monje Ikkyû (1394-1481) de la escuela Rinzai, en el siglo XV, acompaña con sus palabras a un compañero a punto de morir:

Cuando Ninakawa yacía moribundo, le visitó el maestro Zen Ikkyu.

<< ¿Debo dirigirte? >> preguntó Ikkyu.

Ninakawa contestó: << vine solo y me iré solo. ¿Cómo podrías ayudarme? >>

Ikkyu respondió: << Si realmente crees que vas y vienes, ésta es tu ilusión. Deja que te muestre el camino en el que no hay ir ni venir.>>

Con sus palabras, Ikkyu había revelado el camino con tanta claridad que Ninakawa sonrió y murió. (p.111).

El maestro Dogen, intenta transmitir la misma idea en su búsqueda de clarificar las enseñanzas de manera que puedan ser comprendidas por el mayor número de personas posible plasmándolo en el texto denominado *Shoji*⁸⁰, con el título nacer o morir ¿un bucle?:

“Nacer y morir⁸¹ no es un bucle si ya has despertado⁸² en ese bucle que es nacer y morir”.

A su vez se ha dicho, *“Si estás ya despierto nacer y morir no es un bucle, no te puedes despistar si el bucle es nacer y es morir.*

Estas son las palabras de Kassan y Jōzan, dos maestros Zen. En labios tan ilustres no has de tomarlas a la ligera. Has de poner los puntos sobre las íes, con ellas se desbarata ese bucle que es nacer y morir.

⁸⁰ Texto atribuido a Eihei Dogen (s.f.) Traducción del japonés (al inglés y al francés) del capítulo del *Shōbōgenzō: yui butsu yo butsu shoji*, titulado *Shōji* (Vida-muerte), por Shimano y Vacher (1999). Traducción al español ajustada por Prieto 2004.

⁸¹ “Nacer y morir” hace referencia al ciclo del *Samsara*.

⁸² “No es un bucle si ya has despertado” hace referencia a Buda.

Procurar aclararse y despertar soslayando el bucle que es nacer y morir, es como querer ir al sur orientando el timón hacia el norte, es como intentar ver la Osa Mayor escudriñando al sur. Si escrutas quedarás así atrapado aún más en el bucle que es nacer y morir, te apartarás del camino para su consumición.

Por las buenas asume que el Nirvana es nacer y es morir, que no hay que evitar ni tampoco desear consumir ese bucle que es nacer y morir. Al caer en la cuenta te desenredarás, ¿es acaso un bucle nacer y morir?

Es un error pensar que pasas de la vida a la muerte. La vida es la circunstancia de un momento, siempre con un antes y un después. Así pues, a la luz de las enseñanzas de quienes ya han despertado, no se inicia la vida. La muerte es también la circunstancia de un momento, también con un antes y un después. Tampoco la muerte se consume.

Cuando hay vida, sólo hay vida. Cuando hay muerte, no hay más que muerte. Cuando hay vida deja que la vida sea vida. Cuando llega la muerte, encárala y abórdala. Ni ames a una ni odies a otra.

Este bucle (que es vida, que es muerte) es la existencia misma de quien ha despertado. Si tratas de zafarte malgastarás tu subsistencia, aunque te hayas aclarado y estés despierto. Si te sometes y aferras al ciclo de vida y muerte, también malgastarás tu supervivencia aunque abras los ojos, tu despertar será superficial, desvitalizado.

En el meollo mismo del despertar te encontrarás cuando no odies, cuando no ames. Nunca juzgues. No hables. Libérate y trasciende tu cuerpo y tu mente, adéntrate en el hogar de quien ya ha despertado. Confíate y prosigue sin esfuerzo, sin ansiedad. Entonces consumirás el ciclo de nacer y morir y pasarás a ser una persona espabilada. ¿Puede alguien resistirte a ello?

Para convertirte en una persona lúcida y despierta hay un método muy sencillo:

Abstente de toda acción perniciosa,

No te aferres al bucle que es nacer, que es morir,
Mantén una profunda compasión con todos los seres,
Muestra tu respeto con las personas mayores,
Sé amable con las personas más jóvenes,
No menosprecies multitud de cosas,
Mantén el ánimo libre de deseos, opiniones o inquietudes
Entonces dirán de ti que estás despierto
No busques nada más.

Una de las escuelas más representativas del *Zen*, denominada *Soto*⁸³, fundada por Dogen, fue la primera en introducir en Japón los mismos ritos funerarios para laicos que los que tradicionalmente se reservan en China para monjes y abades. Por tanto, sigue un esquema en sus ritos funerarios muy representativo de todas las tradiciones *Zen*.

Forzani (2011)⁸⁴ director de la oficina del *Soto Zen* europeo, afirma que el *Shoji*⁸⁵ es uno de los textos más usados hoy en día en funerales y en conmemoraciones de difuntos dado que aporta sentido a la existencia con unas palabras accesibles para cualquier persona.

Según analizan Dogen, Shimano y Vacher (1999) sobre el sentido de esta obra, el dinamismo de la vida y la muerte constituye la vida de Buda. Dogen nos incita a abandonar el ser individual (cuerpo y mente) y seguir el camino de Buda sin temor. Tal como se concluye en el *Shoji*, existen comportamientos destructivos de los que nos debemos abstener y actitudes constructivas que debemos cultivar.

⁸³ *Soto Zen*: es una de las tres escuelas *Zen* más conocidas en Japón. Las otras dos escuelas tradicionales son las denominadas *Rinzai* (fundada por Eisai en el siglo XIII) y *Obaku* (establecida por Ingen en el siglo XVII).

⁸⁴ Forzani profundiza en el texto de Eihei Dogen conocido como *Shoji*. información recuperada de: <http://huellaszen.blogspot.com.es/2011/02/shoji-eihei-dogen-trad-y-comentarios.html>

⁸⁵ Como señalan Dogen et al. (1999) "*Shoji* o 'vida-muerte' ha sido empleado tradicionalmente en China y Japón para traducir la palabra sánscrita *samsara*, que significa 'viaje' o transmigración por el océano de sufrimiento, a través de repetidos ciclos de nacimiento y muerte.". Traducido del inglés por Patricia Díez.

Se entiende, pues, que para la tradición *Soto Zen* también sea uno de los puntos fundamentales erradicar los posibles miedos que acechan a la persona en torno al proceso de morir y a la entrada en un nuevo ciclo de existencia.

Como demuestra el texto para Dogen, comprender el fenómeno de la vida y la muerte supone un hito fundamental. La manera de entenderlo en este caso va más allá de meditar sobre el hecho de morir. Para él no supone un momento diferente que marca el final de la vida sino, la vida misma. No existe ese momento concreto al que haya que temer por los estragos que pueda producir, sino un continuo en el que imbuirse desde la paz. De esta manera la persona podrá experimentar la vida con plenitud.

Por eso, los ritos funerarios que se realizan en los templos *Zen* a menudo implican actos que inducen a la persona a que progrese en el camino señalado. Un ejemplo de ello es la manera en la que los monjes elevan la antorcha en el aire para incinerar el cuerpo, agitándola antes de encender las llamas. De esta manera demuestra su ausencia de miedo ante la muerte.

La comunidad budista Soto Zen Luz Serena ⁸⁶ fundada en 1989 por Dokushô Villalba describe, entre otros ritos de paso, las ceremonias que se celebran por los seres fallecidos. El maestro Villalba explica que en el budismo *Zen* los ritos funerarios abarcan las diversas fases de disolución de la existencia individual, en las que se expresa el amor hacia los seres fallecidos, se honra su existencia y se ayuda a liberar el dolor por la pérdida a los que participan en él.

En ellos se suelen realizar ofrecimientos, donde los practicantes tienen la oportunidad de aportar bienes materiales, mientras que los sacerdotes o maestros ayudan con bienes espirituales.

La primera ceremonia tiene lugar poco después del fallecimiento, en el lugar donde se encuentre el cuerpo.

⁸⁶ Información tomada de la web de la comunidad budista Soto Zen Luz Serena. Recuperado de: <http://sotozen.es/ritos-de-paso#>

Tres días después se suele incinerar el cuerpo, dado que es la opción más habitual elegida por los fallecidos. Estas ceremonias suelen ser privadas y sólo los más allegados al difunto se encuentran presentes.

La ceremonia más social, en la que participarán todos los allegados al fallecido es la de despedida, en la que se reúnen todos para colocar las cenizas en un altar.

Los monjes *Soto* preparan la capilla, denominada *Dojo* en japonés, con flores, incienso, lamparillas, agua bendecida, entre otros elementos tradicionalmente utilizados en los ritos budistas, según revela Bodiford (1993).

Pero lo más representativo de esta ceremonia, según destaca la comunidad budista *Soto Zen* Luz Serena, son ciertos ritos de paso que se efectúan en ella. En la tradición *Soto Zen* se cree en la salvación inmediata al morir, conduciendo el espíritu de la persona a través de una serie de ritos a una gradual ascensión hacia el estado de iluminación.

En consecuencia, cobra especial relevancia ordenar al fallecido como *Bodhisattva*⁸⁷, atribuyéndole un nombre espiritual en el *Dharma*.

Bodiford (1993) profundiza en el significado de estos ritos de iniciación para los laicos, quienes entienden la salvación como una liberación de los tormentos del espíritu que siguen a la muerte.

Durante la ordenación póstuma se enuncian además, unos textos que se recitan melódicamente acerca de la no-existencia de un yo independiente. Como se ha visto, éste constituye otro de los pilares de la meditación *Zen* que acercan progresivamente a la sabiduría última. Escucharlos y meditar sobre su significado colabora a crear ese clima de comprensión y conocimiento.

Durante el rito de iniciación del *Bodhisattva* Bodiford (1993) detalla cómo para cada precepto, se le pregunta al difunto tres veces si está de acuerdo con las enseñanzas budistas.

⁸⁷ Ordenación de *Bodhisattva*: La ordenación como *bodhisattva* implica adquirir unos votos especiales. La función que cumplen estos ritos de iniciación apuntan a que al adquirir los votos se refuerza y contribuye a que se produzcan, de manera que la persona se pueda ir acercando progresivamente a alcanzar la iluminación.

Al no poder responder el difunto, los monjes representan su silencio por medio de un *Koan* que se ha de resolver a través de un *insight*⁸⁸. Su silencio es tomado como la expresión de inefabilidad del *Zen*. Al finalizar la ceremonia se rapa la cabeza al cadáver, se le viste con la típica bata budista y se le trazan unas líneas que se colocan a lo largo del cuerpo, denominadas en Japonés *Kechimyaku*, que simbolizan la conexión del linaje con Buda.

Ese mismo día u otro posterior, continúa la explicación de la comunidad budista *Soto Zen* Luz Serena, la familia colocará las cenizas en una *Estupa*⁸⁹ o las dispersará, según la voluntad del fallecido o sus familiares.

A partir de ahí, una de las peculiaridades que presentan los ritos budistas es que siguen un patrón de celebración en torno al número siete, ya que se entiende que la disolución del ser tarda en completarse siete ciclos de siete días, es decir, 49 días en total.

Por tanto, se celebrará una ceremonia a la semana del deceso, aunque no se reúnan los allegados, y se repite sucesivamente cada semana hasta cumplir los 49 días.

El ciclo se cierra a los 49 días donde se reúnen nuevamente todos los familiares y allegados, para hacer la ceremonia de despedida.

Con posterioridad, se celebrarán ceremonias en memoria del difunto cada año durante al menos 7 años.

Finalmente es habitual que se celebre cada siete años aunque no sea una ceremonia pública.

En congruencia con las características rituales presentadas, se puede captar la esencia de la experiencia de afrontamiento del proceso de morir en los ritos funerarios *Zen*, donde se refleja la importancia que se concede al ejercicio meditativo y al análisis de ideas clave para el budismo como son la impermanencia, la interdependencia, o el continuo proceso de cambio. Todas estas ideas ayudan a procesar y entender la situación por la que se está pasando

⁸⁸ *Insight*: Término inglés referido a la comprensión de un determinado fenómeno por medio de la percepción.

⁸⁹ *Estupa*: Palabra sánscrita referida a un tipo de arquitectura budista donde se guardan las reliquias funerarias. En este caso, sería el equivalente en Occidente a una urna cineraria en la que se guardan las cenizas del fallecido.

de la manera más naturalizada posible. La posibilidad de compartir con la familia rituales de iniciación también otorgan a la persona que los presencia una sensación de paz y control acerca del tránsito posterior a la muerte. La ausencia del temor a un juicio final que no se concibe desde la filosofía *Zen* unido a las promesas de salvación, disuelve las preocupaciones y favoreciendo la percepción de control, en la que el fallecido aún tiene mucho por hacer en el camino que le conducirá a la iluminación.

Las ofrendas confieren la sensación de que aún se pueden hacer cosas por el fallecido, a la vez que permiten manifestar los sentimientos hacia él a través de poesías o de pensamientos que aún han quedado por compartir.

La simbología exhibida en la conducta de los maestros que ofician las ceremonias, colabora a desmontar los miedos concernientes a las situaciones *post mórtem*, siendo un buen aliado para desdramatizar una situación por la que entienden que se ha de pasar incontables veces.

5.2 Morirse como proceso psicológico adaptativo expresado a través de los poemas de despedida de monjes budistas

A través de la literatura, especialmente reflejado en la poesía, también se observa una característica forma de afrontar el proceso de morir en Japón.

Los poemas escritos acerca de la muerte del propio autor, a modo de despedida, denominados en japonés *Jisei no ku*, constituyen un género poético desarrollado tanto por monjes budistas *Zen*, como por poetas y samuráis⁹⁰.

La filosofía *Zen*, en este caso atrae no solo la atención de monjes que se lanzan a expresar su experiencia a través de la poesía, sino que acoge a poetas que encuentran en las formas poéticas japonesas llamadas *Haiku o Waka*, una manera de expresar sus vivencias a menudo guiadas por esta filosofía.

⁹⁰ Sobre los poemas de muerte en la tradición japonesa, puede consultarse Villalba (2004, vol. I, pp.553-556).

El *Haiku* es un poema breve, que habitualmente se compone de diecisiete sílabas distribuidas en tres versos, siendo habitual el formato de cinco sílabas, siete y finalmente cinco de nuevo. Aun así admite variaciones, denotando una métrica flexible.

Prieto (2007, p.40) identifica la imbricación *Zen* del *Haiku* arguyendo “El haiku expone cual es el presente. Ello entraña que cualquier afirmación expresada en pretérito es artificiosa y cualquier afirmación en futuro es fantástica.” Asimismo, explica que “La realidad de cada día viene a ser el resultado de una red coyuntural de *interdependencias mutuas*. Se trata de un equilibrio inestable momento a momento, sin que subsista nada que pueda afirmarse substancialmente.” (p.41). Es decir, cualquier circunstancia es mutante.

Esta realidad la hace patente Prieto (2007, p.296) en sus más de 1500 poemas, entre ellos el siguiente Haiku:

con la mirada
el último suspiro
sin más recuerdos

El *Waka* sigue una secuencia métrica de cinco, siete, cinco, siete y siete sílabas. Prieto (2009, p.41) distingue el *Waka* meditativo e indica que adquiere una clara utilidad como método de desarrollo y transmisión de conocimiento para la tradición budista Zen:

El uso de los *Waka* para dar cuenta de momentos meditativos forma parte de una vieja tradición que conecta, por ejemplo, con los monasterios Zen en China, Corea y Japón, como pone de relieve la antología de Bahk (2001). “Según las tempranas obras del Zen chino, el quinto patriarca Hung Jen animó a sus discípulos para que escribieran en verso y poder evaluar así su nivel de entendimiento. Los expertos creen que la escuela del Zen empezó a practicar el uso de los versos para expresar las ideas doctrinales y los niveles de iluminación” (p.41).

Como ejemplo de ello, Prieto (2009, p.44) destaca uno de los *Wakas* del poeta y monje Eihei Dogen:

Cuando sin pensar
simplemente escucho
ese goteo de lluvia
al borde del tejado
ése soy yo.

Estas formas poéticas resultan interesantes para el análisis presente, porque barajan a menudo temas en los que se tiene siempre presente la naturaleza tal cual es y donde las distinciones son ambiguas, como por ejemplo el atardecer *vs* anochecer.

Dadas las características de apertura a la experiencia que aporta este género, son muchos los temas que se han tratado en él. Por ese motivo, se va a acotar el análisis a los poemas relacionados con el tema que ocupa esta tesis doctoral. De esta forma se tratarán con especial atención los poemas de despedida, o quizá podría decirse de bienvenida al morir, expresados por monjes budistas *Zen* y poetas de *Haiku* y *Waka*.

Lo característico de este tipo de poemas viene determinado por la actitud ante el “vivir-morir” reflejado por cada autor, que da lugar a un género literario único en el que se percibe una visión libre de condicionantes típico de la filosofía *Zen*.

Sin embargo lejos de constituir un género dramático, los poemas compuestos por estos autores acerca de la muerte, incluyendo la suya propia, demuestran la capacidad del ser humano para aceptar este período de tránsito de manera sosegada y enriquecedora, tanto intelectual como espiritualmente.

Una parte abundante de poemas han sido escritos en momentos previos a la muerte del autor a modo de despedida, una despedida que pretende expresar en pocas palabras, o apenas

en una frase, el titular de lo que ha significado la vida para la persona, pudiendo contener sus últimos pensamientos envueltos de la sabiduría más serena alcanzada por el poeta.

Los deseos del poeta de revelar su conocimiento alcanzado a lo largo de la vida, especialmente con motivo de advertir el final de su paso por el mundo, le llevan a meditar una y otra vez sobre las experiencias que han sido significativas en su vida, para plasmarlas lo más escuetamente posible a través del símil o la metáfora.

Es un ejercicio de recuerdo, de reconocimiento, de análisis, de síntesis, que mantiene la mente activa hasta el último momento.

Desde un punto de vista psicológico, hacer un análisis riguroso para extraer el significado personal de la vida en el momento en que la persona advierte que la muerte va a llegar, obliga a repasar todas las acciones pasadas y las consecuencias que han tenido, lo que le ha quedado por realizar, o lo que no se volvería a hacer, es decir, implica un nuevo aprendizaje que lleva una vez más a un conocimiento más profundo sobre uno mismo y su relación con el mundo.

Esto induce al autor a adoptar una actitud muy personal ante la vida, incitando a sus seguidores a que también tomen la suya propia.

De este ejercicio deriva una mayor aceptación del curso de la vida y de cómo se ha vivido. También de lo que queda, que es vivir muriéndose o entrar en el *Nirvana*.

Se buscan los términos más adecuados, como en un juego, permitiendo adornar el tránsito con bellas palabras llenas de significado que demuestran el amor hacia el hecho de vivir, aunque en ocasiones transmitan cierta dureza. Pese a que cada autor se expresa de manera variopinta acorde a sus emociones y pensamiento, todos ellos coinciden en su objetivo, decir hasta siempre de manera sublime.

Saben que es la oportunidad de demostrar que no se ha vivido en vano, que se ha aprendido algo y que ese “algo” lo quieren hacer constar.

Los monjes o poetas que han dejado su poema de despedida, son conscientes de que implica una manera creativa de dar a conocer su pensamiento en un momento tan controvertido como es el de fallecer. Eso les mantiene apartados de pensamientos infructuosos o absurdos, dado que este trabajo poético requiere un esfuerzo que mantiene el espíritu en sus mejores condiciones hasta el último momento. También recuerda a la persona, que pese a que se acerca el final de su andadura terrenal, aún queda un trabajo por hacer, y que probablemente, sea el más valioso de su vida.

Este esfuerzo dirigido hacia la expresión de un conocimiento trascendente añade significado a la existencia, transmitiendo paz a la persona en un momento en el que es habitual que se pregunte por qué seguir viviendo.

La duda y la incertidumbre siempre presentes en estos momentos se van disolviendo como consecuencia de la observación del “ahora” en paz.

Ya no se juzga lo que ocurre, en su lugar se observa, se acepta, se vive la situación actual tal como es, por eso la angustia se va tornando en calma, colaborando en preparar las bases para un descubrimiento que ofrezca una nueva motivación.

Con este estado de adaptación, motivación y valoración de las oportunidades que ofrece el momento que se está viviendo pese a su dureza, algunos autores han escrito poemas de despedida transmitiendo auténtica serenidad, tales como el *Waka* de Kozan Ichikyo que se expone a continuación (Hoffmann, 2002, p.96)

Vine al mundo con las manos vacías,

Descalzo lo dejo.

Venir, partir:

Dos sencillos sucesos

Que se entrelazaron.

Las condiciones en que murió Kozan también fueron características de la actitud mostrada por los japoneses que profesan esta tradición. Murió en 1360 con 77 años la misma mañana en que escribió el poema, en posición erguida, siendo ésta la adoptada habitualmente para meditar.

De esta manera demuestra Kozan una muerte digna, sin agonía, en la que predomina el autocontrol tanto físico como emocional. Es importante que ambos estados se encuentren en armonía para evitar que se retroalimenten mutuamente de manera que la angustia produzca dolor y el dolor de lugar a más angustia.

Con actitud serena, aceptante y realista se continúa el trabajo de observación y meditación hasta morir, un momento igual de bueno y necesario para meditar que cualquier otro.

El proceso de fallecer se entiende como un momento que invita a reflexiones profundas, derivando en una comprensión que ayuda a sustituir la tristeza, anhelo o ansiedad característica de esta fase, por sosiego y aceptación. Asimismo, se acompaña de la motivación que implica la posibilidad de alcanzar un estado tan loable como el que representa el *Nirvana*.

Como se puede ver, la poesía de Kozan transmite calma y sencillez en un momento en que habitualmente reina el caos.

“Venir, partir, dos sencillos sucesos” la tradición *Zen* se desarrolla en un marco de sencillez, comprendiendo cada suceso en la vida con naturalidad.

“Que se entrelazaron” Kozan nos recuerda que la vida es un continuo, en el que aún cuando se está muriendo, hay vida que debe continuar siendo atendida de la manera más adecuada. De la misma manera se empieza a morir desde el momento en que se nace. Cada momento tiene su importancia y ha de ser tratado como corresponde.

En este sentido logra transmitir la esencia del conocimiento *Zen*, igual que lo hace Matsuo Basho, uno de los más representativos poetas de *Haiku*. Basho fue preguntado por los

discípulos en el lecho de muerte por su poema de despedida. Abe (1997, p.41) relata la significativa respuesta de Basho “No tengo un poema de despedida en particular. Cada uno de los poemas que he compuesto cada día son mis poemas de despedida”⁹¹

Igual que Kozan, Basho había logrado aprehender que cada día de su vida debía vivirlo con toda intensidad, consciente de que cada momento es único y completo de sentido, en el que uno siempre está muriendo y naciendo a la vez. No existe un principio y un fin, es un proceso que se “entrelaza” donde siempre están presentes tanto la vida como la muerte. No puede existir la una sin la otra, son estados que se necesitan mutuamente.

Kozan utiliza la palabra “partir” en lugar de “morir” ya que la muerte se entiende como un viaje. La vida entera se considera un viaje y la muerte por ser parte de ella, también lo es. Esto implica una adaptación constante, en un viaje todo es nuevo, se presentan numerosos estímulos desconocidos que se analizan con atención.

La vida para los poetas de *Haiku* se observa bajo ese prisma donde se tiene presente que cada estímulo puede variar en cada momento por lo que merecen una atención constante sin dar por hecho que ya se conocen los sucesos y que si han sucedido de una manera en el pasado, volverá a tener lugar de la misma forma en sucesivas ocasiones. Se tiene muy presente el curso de la naturaleza en la que todo cambia. Es el concepto de un viaje en el que nunca se sabe lo que va a suceder.

Otro punto que destaca en el poema es la importancia de lo espiritual por encima de lo material “vine al mundo con la manos vacías, descalzo lo dejo” recita, concluyendo el poema con palabras que reflejan la calma de quien tiene la mente clara. No importan los bienes materiales que se posea, en la tradición *Zen* se conoce que la diferencia en la calidad de vida viene marcada por el cultivo espiritual. De ahí que el trabajo constante en las prácticas

⁹¹ Traducido del inglés por Patricia Díez.

meditativas permita a la persona desarrollar una mente capaz de observar de manera más neutral y objetiva.

El *Haiku* de Bassui Tokusho expuesto a continuación también muestra con claridad el espíritu del *Zen*, donde lo más importante es la capacidad de percibir la vida con objetividad (Hoffmann, 2002, p.83)

Mira al frente. ¿Qué hay?

Si lo ves tal cual es

Nuncaerrarás

Se considera que Bassui alcanzó la iluminación a los 31 años y posteriormente se retiró a una vida en soledad. Siempre intentó transmitir la filosofía *Zen* con palabras sencillas y fácilmente inteligibles. En 1387 leyó su poema en voz alta a sus seguidores y murió.

Una vez más tiene lugar el ejemplo de una muerte en paz, sosegada, con la mente clara y una actitud realista y aceptante.

5.3 Morirse como proceso psicológico adaptativo expresado a través de la pintura

Katsushika Hokusai (1760-1849) miembro de la escuela budista *Nichiren*⁹², fue capaz de captar con especial sensibilidad a través de la poesía y la pintura, la esencia de la manera en que su pueblo entiende la vida y la muerte.

La forma en que se experimenta la realidad de la vida cotidiana reflejada en sus obras, se imbuye en el estilo de la escuela de pintura *Ukiyo-e*, gozando de fama mundial en la actualidad.

El estilo *Ukiyo-e*, desarrollado a partir del siglo XVII en Japón, traducido como “el mundo que fluye” refleja temas cotidianos muy humanos y de la naturaleza, expresando todo aquello que ocurre en ella a través de la pintura y los grabados. Para la sociedad japonesa la

⁹² *Nichiren*: Escuela budista fundada por el monje japonés Nichiren Daishonin (1222-1282).

manera de entender y aceptar lo que acontece, se transmite e impregna de una actitud de naturalidad.

El “fluir” tiene asimismo un significado conceptual muy representativo en la tradición *Zen*. La vida fluye, no se puede parar, todo continúa en una constante de cambios y movimientos que no tienen fin. Visto y no visto, lo único que existe es el presente, que ya es pasado.

Esto hace que la vida se entienda como un ejercicio de adaptación al momento, a lo que está ocurriendo, sin aferrarse al pasado. Se deja así que todo pase, observando qué se presenta “aquí y ahora”.

En consecuencia se vive el “aquí” y “ahora” afrontando “lo que es” sin tratar de escapar.

Elaborando un análisis psicológico, se advierte que esta manera de afrontamiento de la realidad colabora a desarrollar ciertas capacidades que favorecen la adaptación.

Por un lado, se abandona el esfuerzo de intentar prever lo que va a ocurrir. En su lugar se deja que las cosas ocurran con la confianza de que si se está actuado correctamente en el presente, también se hará así en un futuro cuando éste sea presente.

Se acepta que si ocurre así es porque tiene que ser así, sin perder tiempo elucubrando cómo hubiera sido mejor, y se ha de intentar aprender de esa situación todo lo posible para actuar en consecuencia.

Se considera que con este ejercicio de aceptación y adaptación al momento se reduce el sufrimiento y la persona puede acercarse a una mayor comprensión. De esta manera la persona aumenta su resistencia a las situaciones adversas.

El budismo *Zen* busca así la reducción del sufrimiento, fomentando para ello el conocimiento a través de la atención constante, escapando de pensamientos que sólo llevan a

engaños, como son entre otros, intentar que las cosas se mantengan como están o adivinar qué sucederá.

Se confía en que la naturaleza hace su trabajo y sigue su camino de movimiento constante, es decir “fluye”, dando por hecho que no se puede parar.

Un ejemplo que representa el conjunto de ideas expuestas, queda perfectamente plasmado en el grabado de una de las 36 imágenes del monte Fuji, pintadas por Hokusai entre 1831 y 1834, donde se refleja el instante en que la fuerza de la naturaleza se manifiesta incontrolable.



Figura 12. La gran ola de Kanagawa

Recuperada de: http://es.wikipedia.org/wiki/La_gran_ola_de_Kanagawa

El documental de Jaubert (1999) titulado “*Palettes*” explica detalladamente el significado de la obra.

Siguiendo con la tradición de este tipo de trabajo, en la esquina superior izquierda, enmarcado en el recuadro, se lee el título del grabado, comúnmente conocido como “La gran ola de Kanagawa” y a la izquierda del recuadro el nombre del autor.

Profundizando en el mensaje que intenta transmitir Hokusai, se ha de conocer además la manera en que se visionan las imágenes en Oriente. Ésta concuerda con la dirección en la que se lee la escritura tradicional japonesa, es decir, de derecha a izquierda.

Por tanto para interpretar correctamente la imagen, se ha de tener en cuenta que el grupo de pescadores y marineros navegan hacia la ola, luchando desde sus embarcaciones por sobrevivir a ésta, dado que se dirigen de derecha a izquierda, mientras que la ola sigue una la dirección de izquierda a derecha.

Esto hace que la situación solo tenga dos futuros posibles; o logran atravesar la ola o las barcas serán destrozadas junto a su tripulación.

Hokusai plasma así una de las características principales que guían su obra: los opuestos.

Esta oposición de movimientos en mitad de la tempestad advierte una catástrofe, llevando al espectador a interpretar que la tripulación atraviesa por un momento de angustia en el que la vida corre al filo de una navaja.

Se marca así otra de las tendencias habituales de la obra de Hokusai: el suspense.

No se sabe qué ocurrirá, tampoco merece la pena tratar de adivinar qué probabilidades conlleva cada opción. Lo importante es lograr que el espectador tome consciencia de la importancia que tiene para los marineros concentrarse en el momento que están viviendo para actuar con precisión. Cualquier pensamiento que no vaya enfocado a salvar sus vidas puede desembocar en una muerte inmediata.

De esta peculiar manera Hokusai atrapa instantes de ínfima brevedad, revelando otra característica de su trabajo: el interés por la realidad de lo efímero.

Para acentuar esa sensación en el espectador, Hokusai se vale de varios efectos visuales. Por un lado detalla la ola en su momento más elevado, justo antes de romper. Por otro, la espuma de la cresta de la ola, hace recordar las garras de un animal salvaje a punto de atrapar a su presa.

También se observa en la obra una serie de símbolos acordes a la tradición *Zen*, entre ellos el detalle de la espuma que brota de la gran ola. De ella nacen las otras pequeñas olas, formando una estructura fractal. Así representa la idea de infinito.

Destaca asimismo el Fuji, montaña emblemática de Japón que figura al fondo con solemnidad. Normalmente asociada a símbolos de tranquilidad, de fuerza, de estabilidad.

Sin embargo, en este caso el autor juega con ese símbolo desvelando su tendencia a introducir opuestos. Con esa finalidad incorpora señales que pueden inquietar, como es el caso de la nieve que reposa en su cumbre, lo que le puede llevar a que se confunda con otra ola.

Esta es la manera en que Hokusai nos hace reflexionar acerca de los conceptos de continuo, infinito, el fluir, los opuestos, dejando los juicios o clasificaciones estancas fuera de lugar, al inducir una respuesta mucho más fluida.

La realidad se muestra con todos sus matices, y todos ellos tienen su sentido y han de estar presentes, igual que los opuestos son necesarios para que se dé tanto la muerte como la vida. Ambos se necesitan, no podría existir el uno sin el otro.

Hokusai, que en numerosas ocasiones completa sus pinturas con un poema, también se dedica con atención a dejar su poema de despedida (Hoffmann, 2002, p.158):

Ahora, como espíritu,

Vagaré

Por los campos de estío.

En él hace referencia a la manera de enfocar su vida después de la muerte, aceptando con serenidad el destino al que se ve abocado, demostrando calma y aceptación. Parece reflejar una vez más otra de sus escenas cotidianas, por la naturalidad con que lo hace y las palabras elegidas.

En adelante “vagaré por los campos de estío” escribe Hokusai, campos que en esa época del año se llenan de vida.

Transmite dos caras de una misma moneda, la muerte, a través de su espíritu, y la vida, a través de los campos de estío. Una característica muy presente en su trabajo, donde muestra que cada evento tiene dos caras. Así siempre se encuentran presentes los opuestos, dado que éstos tienen lugar en la naturaleza de manera constante, es decir, se parte de un polo y se llega al otro. Un polo no puede existir sin su opuesto.

Otro ejemplo en que se trabaja desde la unión del texto con las imágenes dentro del marco de la tradición de la tradición *Zen* y que guarda relación con el tema de la muerte, fue el realizado por Ikkyu. Su obra, titulada *Gaikotsu*, contiene 12 imágenes con caligrafías. Bánfalvi y Terebess⁹³ clarifican que la parte de la obra en la que se muestran las imágenes aparecen inscritas en ellas una serie de *Wakas* que las acompañan, explicando el sentido de éstas. El resto de la obra aparece escrita en prosa, que según señala Villalba (2004) se trata de una obra de Ikkyu en prosa no convencional, pues, con la excepción del *Gaikotsu*, las obras en prosa de Ikkyu son didácticas y sorprendentemente convencionales.

Con ésta obra Ikkyu (2001) trata de incitar al abandono de la idea de “yo existo”. Para la persona capaz de interiorizar experiencialmente esta manera de entender la vida y la muerte le ayudará a trascender estos dos conceptos como categorías separadas, constituyendo una vía para superar el miedo a morir.

⁹³ Información tomada de la web de Terebess titulada *Zen masters*.
Recuperado de <http://terebess.hu/zen/mesterek/IkkyuSkeletons.html#a>

Lo sorprendente de las imágenes que aparecen en el *Gaikotsu*, son los esqueletos sobre los que recae la trama de la obra. Como se va a ver, sólo en la primera imagen aparece un cuerpo humano. Esto denota la escasa importancia que se le da al cuerpo humano encarnado, acercando así a la experiencia de abandonar el “yo existo” en la manera cotidiana de entenderlo.

Sin embargo el personaje encarnado es el que relata la historia, hablando en primera persona y es quien explica cómo se encuentra en una choza de un templo meditando en mitad de la noche cuando cae en un ligero sueño y se le aparece el esqueleto que comienza a declamar los versos. Esto da la clave de la obra, ya que siendo un personaje aparentemente “protagonista” desaparece de la historia a partir de la primera imagen y no se le vuelve a mostrar. Podría decirse que constituye otro efecto para acercar a la persona a la idea de abandono en la manera de entender la existencia humana.

Pero para comprender el sentido de la obra hay que de tener en cuenta su composición. Se está contando algo que sucede en el tiempo pero que a su vez, se puede ver en una sola imagen, siguiendo una sucesión narrativa de derecha a izquierda, típicamente japonesa. A continuación se verán algunas de las imágenes del texto más representativas para el análisis.



Figura 13. Primera ilustración de la serie del *Gaikotsu*

Recuperado de:

http://archive.wul.waseda.ac.jp/kosho/ha05/ha05_03711/ha05_03711_p0005.jpg

La figura 13. Es la primera ilustración de la obra en la que se ve al personaje humano meditando y cómo se levanta para atender al esqueleto. Es entonces cuando éste comienza a declamar los versos.

Este personaje está frente al esqueleto, interactuando con él. Es como una imagen especular en la que se puede leer el reflejo de uno en otro. Ambos personajes tienen una pierna adelantada y un brazo extendido. De esta peculiar manera, en la que se muestra al protagonista como un reflejo del esqueleto, es como Ikkyu intenta hacer entender que todo ser humano comparte el mismo destino: la muerte.

La siguiente imagen, ubicada inmediatamente debajo de ésta, muestra a los esqueletos en diversas situaciones que evocan escenas cotidianas entre los seres humanos. Con este

recurso se puede entender cómo establece de nuevo una unión entre la vida y la muerte, borrando los límites entre ellas.

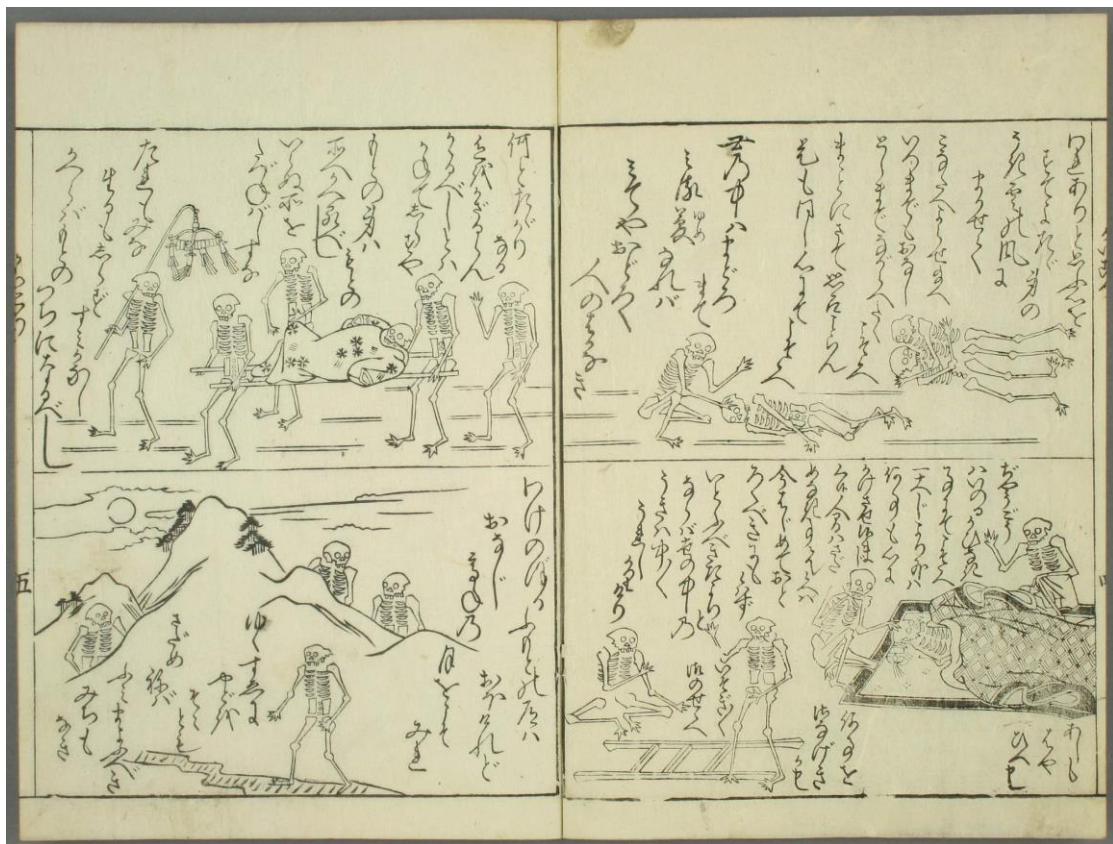


Figura 14. Segunda ilustración de la serie del *Gaikotsu*

Recuperado de:

http://archive.wul.waseda.ac.jp/kosho/ha05/ha05_03711/ha05_03711_p0006.jpg

Continuando con la trama anterior, en la tercera ilustración, figura 14, ubicada arriba a la izquierda, presenta a la derecha a dos esqueletos que, al parecer, están manteniendo relaciones sexuales, y a la izquierda a otro esqueleto que parece cuidar de un cuarto esqueleto yacente.

Lo mismo se muestra en la siguiente ilustración, en la que unos esqueleto parecen estar cuidando a un enfermo o moribundo y según el orden que sigue van apareciendo situaciones que recuerdan rituales de despedida del fallecido. Lo curioso de todo esto es que es la misma muerte la que se encarga de gestionar la muerte, es decir, son esqueletos los que

realizan los rituales mortuorios, representando la realidad misma en la que, cuando una persona acude a un rito de este tipo, ella misma está acercándose a la misma situación de la persona que ya falleció. De esta manera se puede entender que Ikkyu pretende recordar que no hay división entre la vida y la muerte, ya que el cuerpo, simplemente se encuentra en algún punto del proceso que implica morir.

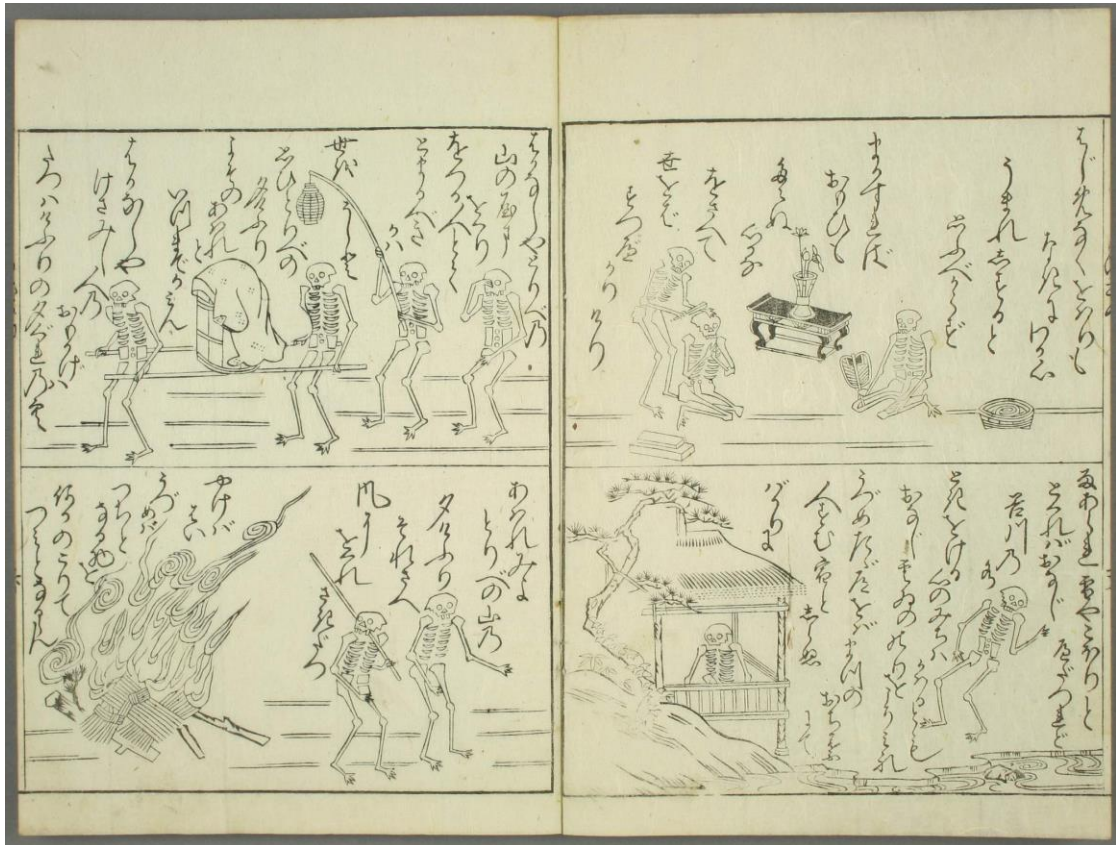


Figura 15. Tercera ilustración de la serie del *Gaikotsu*

Recuperado de:

http://archive.wul.waseda.ac.jp/kosho/ha05/ha05_03711/ha05_03711_p0007.jpg

En la figura 15, en el cuadro de abajo a la izquierda, muestra a los esqueletos asistiendo a un rito de cremación planteando una vez más una paradoja a la persona que visualiza la imagen. En la ilustración de abajo a la derecha, se representa la misma imagen con la que da inicio la historia pero la imagen se encuentra invertida. La choza aparece al lado contrario y sólo aparecen dos esqueletos habiendo desaparecido por completo cualquier rastro

de apariencia con vida humana. Esto parece indicar que se ha abandonado por completo la idea de “yo existo” que se comentó al principio.

No obstante, además de la inquietud que pueden suscitar las ilustraciones, lo destacable del texto de Ikkyu es el hecho de evocar la idea de que la muerte lo abarca todo, en todos los aspectos, cooperando a desarrollar la toma de conciencia de esta realidad.

5.4 Morirse como proceso psicológico adaptativo expresado a través del Buda yacente

La iconografía en esta tradición evidencia también ciertas particularidades con respecto al afrontamiento del proceso de morir. En este caso se puede observar en las representaciones de Buda en su lecho de muerte.

La peculiaridad de esta figura radica en la postura adoptada por Buda. Habitualmente las representaciones de Buda se muestran en la conocida posición de loto, siendo ésta una de las más adecuadas para meditar. Sin embargo, en esta escultura localizada en la prefectura japonesa de Fukuoka, ubicada en el templo Nanzoin en 1899, es posible observar una representación de Buda con ochenta años recostado en su lecho de muerte.

Villalba (2004) puntualiza que en pintura, al igual que en escultura, este tema adquirió gran popularidad en círculos del budismo, incluyendo el budismo *Zen*. Observando este tipo de obras, puede considerarse que, al tiempo que muestran la tragedia de la muerte de Buda, este tipo de obras presentan el momento de la gran liberación de la terrenalidad.



Figura 16. Buda yacente

Recuperado de:

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Reclining_Buddha_statues_of_Nanzoin.jpg

Lo paradójico es que, en cualquiera de los casos, tanto sentado en posición de loto, como tumbado aguardando la muerte, su objetivo permanece siendo el mismo: alcanzar su éxtasis final al morir.

En ese estado de paz, pese al dolor físico causado por el motivo de su fallecimiento, aparentemente por envenenamiento de la comida, se tumba aguardando a entrar plácidamente en el *Paranirvana*⁹⁴ a través de la muerte.

Cuarenta años atrás, habiendo logrado alcanzar el *Nirvana*, un estado de conocimiento absoluto, que según la tradición budista proporciona la felicidad auténtica, reinicia su peregrinación para predicar sin cesar hasta morir.

En el lecho de muerte, rodeado de sus adeptos, aclara con calma las ideas acerca de sus enseñanzas que podrían dar lugar a error y seguidamente busca la paz a través de la meditación, aguardando el momento en que su corazón deje de latir.

⁹⁴ *Paranirvana*: estado de paz absoluta alcanzado al morir por la persona que ha logrado experimentar el *Nirvana* en vida que rompe definitivamente con el ciclo *samsárico*.

Un nuevo ejemplo de afrontamiento en armonía de este momento tan crítico para todos los seres vivos que es expirar.

Observar esta imagen induce la ecuanimidad que sintió en su momento Buda al morir. Si bien es cierto que no estaba exento de dolor, su capacidad alcanzada para controlar la mente le permitió focalizar su atención en otros aspectos sintiéndose ajeno a éste. Su capacidad de atención selectiva le permitió vivir la situación desde la propuesta más enriquecedora posible. Como resultado pudo disfrutar del momento de la muerte con una plenitud espiritual óptima opuesta a la idea de muerte agónica o dolorosa que a menudo vive quien no ha entrenado la mente para hacer frente a situaciones adversas.

El entrenamiento diario de la mente mediante prácticas de meditación deriva en un grado de autocontrol y disciplina que dota de fortaleza interna y favorece ineludiblemente un desarrollo del conocimiento personal incomparable. A su vez permite comprender y aprehender la verdad de la realidad última, que es la apropiada para conseguir una paz y felicidad verdaderas que según las tradiciones budistas preceden a la iluminación.

La representación de Buda yacente simboliza, por tanto, un momento de absoluto conocimiento interno y del mundo, del que sólo pueden derivar sentimientos de paz y plenitud. Estas emociones se ven reflejadas tanto en la sonrisa que esboza su boca como en la postura relajada de su cuerpo, apoyado sobre unos cojines que le permiten observar cómodamente. No se muestra en la figura ningún signo de dolor o sufrimiento. No provoca emociones negativas en el observador; por el contrario, es una imagen que pese a representar el mismo momento de la muerte, ofrece la cara más amable de ella.

En definitiva se trata de transmitir la idea de que morir es una fase más del continuo ciclo de la vida, inevitable en cualquier caso. Tampoco ha de ser entendida como algo negativo que se deba ser evitado, sino como una situación ni mejor ni peor que las demás que se presentan a lo largo de la vida, que ha de ser experimentada como cualquier otra, con la

atención centrada en afrontarla de la manera más adecuada. En consonancia con este planteamiento, para el *Zen* lo más importante es el estado mental del moribundo antes de fallecer. Éste determinará además el destino de su próximo renacimiento. De esta manera, en el budismo *Zen* se considera que se podrá romper con ese ciclo continuo de vida-muerte-renacimiento, debido al continuo crecimiento espiritual que supone el aprendizaje acumulado de vida en vida, incluyendo el momento de la muerte, cuando sea alcanzada la iluminación.

Habiendo alcanzado el estado de *Nirvana* en vida, se pasa al *Paranirvana* a través de la muerte, dejando así de ser necesario seguir renaciendo. Por tanto, el proceso que lleva a morir, tan significativo en la vida de una persona, puede ser afrontado desde diversas perspectivas y en consecuencia generar diversos resultados dependiendo de si ha sido llevado a cabo un trabajo personal adecuado que prevenga de añadir dolor a una situación particularmente difícil como la que se está tratando.

Se entiende por tanto que una persona con la mente entrenada adquiere mayor capacidad para redirigir los pensamientos. Así logrará desplazar el foco de atención y en lugar de centrarse en la pérdida se centrará en la parte más constructiva de la circunstancia, valorando todo su potencial.

Para ejemplificar esta situación, junto a la figura de Buda yacente, se representan una serie de discípulos con distintos grados de conocimiento. En sus expresiones se puede observar la diferencia entre los maestros más avanzados, que afrontan la muerte de Buda con entereza y naturalidad, y los que aún les queda mucho por avanzar, puesto que aún se toman la muerte con angustia.



Figura 16.2. Buda yacente

<http://www.trekearth.com/gallery/Asia/Japan/Kyushu/Fukuoka/photo319361.htm>

Buda, consciente de la diversidad de emociones mostradas, dirige a los discípulos sus últimas palabras, recordándoles “No es apropiado lamentarse en un día de gozo...Todos lloráis, pero ¿hay algo de qué lamentarse? Debéis considerar a un sabio como una persona que ha escapado de una casa en llamas...” (Blackman, 2003, p.40). Las prácticas budistas como se ha visto, ofrecen una guía excelente para acercar a la persona a tal objetivo, es decir, para entrenar a la mente a hacer frente de manera óptima ante cualquier circunstancia.

6 La actitud resiliente

Como se ha visto en los apartados anteriores, las tradiciones budistas prestan especial atención a la preparación psicológica y espiritual de la persona durante el afrontamiento del proceso de morir. El trabajo personal que promueven permite asimilar, aceptar y afrontar de manera óptima el proceso, desarrollando unas habilidades conocidas en la psicología occidental como resilientes⁹⁵. Para ello integran el conocimiento necesario en su cultura a través de la literatura, la liturgia o el arte entre otros.

El objetivo de este apartado consiste en recoger las cualidades psicológicas que conforman una actitud resiliente ante el proceso de morir en las tradiciones budistas y hacer una revisión de los recursos empleados que incitan el desarrollo de éstas.

Asimismo, se buscarán las vías de aproximación entre estas tradiciones y la psicología occidental para señalar los puntos en los que confluyen y las posibilidades de adaptación de los recursos utilizados por las tradiciones budistas a las psicoterapias occidentales en el tratamiento enfocado al afrontamiento del proceso de morir y duelo.

Estas cualidades psicológicas, ya sean recursos, rasgos, condiciones, estilos o factores de protección ⁹⁶están siendo estudiadas desde los distintos enfoques psicoterapéuticos en Occidente, pero para esta investigación se destacarán los aportados por la psicología positiva y las técnicas de atención plena.

El enfoque de la psicología positiva trabaja con el concepto de resiliencia entendido como un conjunto de habilidades que favorecen una buena adaptación a la adversidad. Este

⁹⁵ Resiliencia: Según la definición aportada por la American Psychological Association (APA):

La resiliencia es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras. Significa "rebotar" de una experiencia difícil, como si uno fuera una bola o un resorte. (APA, 2014)

Para más información ver clarificación terminológica.

⁹⁶ Factores de protección psicológicos: Se hace referencia a ellos cuando se dan las condiciones, variables o situaciones que tienen el potencial de aumentar la probabilidad de que suceda un evento determinado. En ese sentido, los factores de protección o resilientes, aumentan la probabilidad de que se produzca una adaptación óptima al afrontamiento durante el proceso de morir o el duelo. Asimismo, Rousseau (2012), considera que los factores de protección refuerzan o cultivan ciertas competencias individuales asociadas a la resiliencia.

conjunto de habilidades que conforman la actitud resiliente, resultan muy beneficiosas, ya que no sólo consiguen paliar el sufrimiento derivado de la situación que vive la persona, sino que además le permite que pueda salir reforzado de ella, adecuando respuestas más adaptativas ante la nueva demanda.

A corto plazo, ayuda a la persona a afrontar la dura situación a la que se expone, logrando así que ésta desarrolle todo su potencial, dado que para hacerlo, habrá de recurrir a las capacidades que posee.

A largo plazo también se advierten sus consecuencias positivas. Una actitud resiliente revierte en un conocimiento de la propia persona más profundo, confiriéndole a ésta una confianza incondicional en sí misma. La persona se desenvolverá así más segura y con la paz que otorga sentirse más capaz de solucionar de manera óptima las situaciones difíciles que tengan lugar a lo largo de su vida.

Como se explica desde el centro de apoyo de la asociación de psicología americana se entiende que:

Ser resiliente no quiere decir que la persona no experimenta dificultades o angustias. El dolor emocional y la tristeza son comunes en las personas que han sufrido grandes adversidades o traumas en sus vidas. De hecho, el camino hacia la resiliencia probablemente está lleno de obstáculos que afectan nuestro estado emocional. (APA, 2014).

En consecuencia la persona en lugar de percibir la vida como un problema, la verá como una sucesión de acontecimientos ante los que se encuentra capacitada para resolver de la mejor forma posible acorde a sus valores e intereses. La paz que produce esta actitud derivará como se ha venido observando en un aumento de la calidad de vida.

El objetivo que se persigue en este apartado puede llevarse a cabo ya que se sabe que la resiliencia es una actitud que puede ser aprendida.

“La resiliencia no es una característica que la gente tiene o no tiene. Incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por cualquier persona”. (APA, 2014).

Por tanto, las características resilientes encontradas se podrán potenciar en las psicoterapias que se practican en Occidente a través de las herramientas que proporcionan las tradiciones budistas.

El doctor Seligman, precursor de la corriente científica de la psicología positiva, desarrolla por su parte el término “fortalezas personales” para referirse a aquellos rasgos morales con carácter universal, que permiten añadir significado a la vida. Estos rasgos permiten por tanto afrontar las situaciones dolorosas con una actitud resiliente.

Si se tiene en cuenta el miedo habitual a una vida sin significado, se hará patente la necesidad de tomar en cuenta esta dimensión.

Acorde a este hecho, Gala león (2002), describe cómo se evidencia el miedo en la última etapa de la vida:

Miedo a que la vida que se ha tenido no haya tenido ningún significado: si la respuesta que el paciente se da a este interrogante no es satisfactoria, el proceso de morir es más temido aún.

La suma de estos miedos se traduce en sufrimiento, que es un verdadero dolor (dolor psíquico, casi peor que el físico [43]) y esto es lo que más se teme.

Las fortalezas también se caracterizan por la posibilidad que ofrecen de desarrollarse voluntariamente, remarca Seligman (2005, p.204) “No se puede malgastar una fortaleza, pues ésta implica elegir en qué momento utilizarla y seguir desarrollándola o no, pero también – y en primer lugar – escoger adquirirla.”

Por tanto, se ratifica desde el enfoque de la psicología positiva que las características resilientes pueden ser trabajadas para lograr su amplificación en el repertorio de habilidades de la persona.

Desde la perspectiva budista también se remarca este hecho. Fischer (2015) observa:

Contrariamente a lo que podríamos pensar, la compasión y la resiliencia no son cualidades humanas inusuales reservadas sólo para los santos. Tampoco son experiencias adventicias que surgen en nuestro interior de manera exclusiva en circunstancias extraordinarias. De hecho, cualquiera con disposición a dedicarles el tiempo necesario puede cultivar de manera sólida estas cualidades humanas esenciales, valoradas por todos. (p.5).

Persiguiendo este objetivo, se acogen las opciones de ensamblaje que proporciona la manera de trabajar estas cualidades que fomentan la resiliencia desde el marco de la psicología budista con las terapias planteadas por la psicología occidental. Por tanto, Vallejo (2006) partiendo de enfoque de la atención plena señala cómo las posibilidades de aplicación de ciertas técnicas no son tan ajenas a las terapias occidentales, comentando una de las más conocidas derivada de la tradición *Zen*:

El mindfulness plantea un punto de vista complementario con los recursos clínicos convencionales. La atención e implicación activa en el momento presente es congruente con el modo de hacer en la terapia cognitivo conductual. Donde sí puede producirse un cierto contrasentido es en el interés por aceptar las sensaciones y los elementos vividos frente a controlarlos. Esto es especialmente relevante en el caso de las respuestas emocionales así como en el aquellos problemas derivados de disfunciones psicofisiológicas. Resulta especialmente evidente que algunas funciones no están sujetas a control verbal, por ello sólo mediante experimentación real se puede

ejercer un cierto aprendizaje sobre ellas y esto sólo es posible si hay una buena experimentación, una buena observación mindfulness. (p.97).

La palabra atención plena o *Mindfulness*, proviene de las prácticas orientales de meditación *Vipassana* que combinan la técnica *Anapanasati*⁹⁷, consistente en focalizar la atención en la respiración, junto con la práctica contemplativa de la impermanencia, siendo ampliamente influenciada por la tradición *Zen*.

Vallejo (2006) extrae en su trabajo los siguientes aspectos de esta técnica de meditación:

1. Se centra en el momento presente

Esto implica centrar la atención en sentir las cosas tal y como suceden en el momento presente, sin buscar su control. Se favorece así la aceptación de las experiencias y sensaciones tal y como se dan, evitando que sean sustituidas por lo que se cree que tendría que suceder, o lo que sucedió y ya se vivió.

Con respecto al proceso de morir representa una gran ayuda desarrollar una actitud guiada por la atención en el momento presente evitando que aparezcan los habituales miedos con respecto al futuro que sufren las personas que se ven en las puertas de la muerte.

También evita que la persona persista en sus sentimientos como por ejemplo de arrepentimiento o venganza, que desplazan la atención al pasado.

2. Se abre a la experiencia y los hechos

Se centra en la experiencia, en las sensaciones y en lo que sucede en el momento presente, reduciendo el condicionamiento que se produce habitualmente a través de lo verbal y de los pensamientos, para dejar paso a vivirlo de manera más natural manteniéndose abierto y sin prejuicios a las nuevas sensaciones.

⁹⁷*Anapanasati*: Término pali cuya traducción se corresponde con la atención plena de la propia respiración.

En un momento de crisis como son las enfermedades terminales en sus últimas fases u otras circunstancias que acercan al momento de morir, evitar la lucha con los propios pensamientos, emociones o sentimientos contribuye a aliviar la tensión.

Se deja por tanto que éstos fluyan, sin hacer un esfuerzo deliberado por juzgarlos o analizarlos, simplemente se observan, permitiendo así que se vayan de la misma forma en la que llegan, sin aferrarse a ellos, sin identificarse con ellos. Esta actitud favorece la paz mental y el ahorro de energía, pudiendo hacer un uso de ésta más adaptado a la circunstancia.

3. Se apoya en la aceptación radical

Implica una aceptación no valorativa de la experiencia, aceptándola tal y como es.

Así, tanto lo positivo como lo negativo y sus grados intermedios son aceptados como experiencias normales y naturales.

Se sabe también que para el enfermo es muy importante no luchar contra su proceso, eso le agotaría empeorando los síntomas. Si se acepta la situación se podrá canalizar la energía y los recursos personales en beneficio de las necesidades presentes.

4. Fomenta la elección de las experiencias

Como explica Vallejo (2006) “Los objetivos, proyectos y valores de cada cual determinan sobre qué atender o prestar su tiempo e interés...una vez que una situación es elegida debe vivirse y experimentarse tal y como es, de forma activa, aceptando todo lo que se dé.”

En psicoterapia también se incide en la importancia de vivir acorde a los proyectos, necesidades, deseos, etc...poniendo interés en ocuparse de manera responsable y proactiva acorde a los propios valores. Es por tanto opuesto a la desidia o a la resignación.

5. Renuncia al control directo

La aceptación deriva en todo caso en un efecto indirecto sobre la regulación emocional, fisiológica o comportamental. Pero este efecto no se busca como tal, sino que se trata de que la persona acoja la experiencia vivida con total libertad.

Este punto, acorde también a la filosofía *Mahayana*, denota la idea de no hacer un esfuerzo denodado por alcanzar una situación o estado concreto, sino a actuar acorde a lo que procede en cada momento. Esta es la única manera de alcanzar el estado más beneficioso.

Simón (2006) coincide con Vallejo en los componentes a destacar, aunque él los estructura de la siguiente manera:

- Por un lado destaca la importancia de una atención centrada en la experiencia inmediata presente.
- Por el otro, incide en la importancia de la actitud con la que se aborda la experiencia inmediata presente.

Así Simón (2006) especifica:

En relación con la actitud que se adopta de cara a la experiencia, Bishop y cols. (2004) resaltan la curiosidad, la apertura y la aceptación. Kabat-Zinn (2003) hace las siguientes recomendaciones para la práctica de la atención plena: no juzgar, aceptación, mente de principiante, no esforzarse, paciencia, soltar o practicar el desapego, confianza y constancia. Siegel (2007) reduce las características de la actitud correcta a cuatro: curiosidad, apertura, aceptación y amor. (p.8).

La curiosidad, la apertura y la aceptación, son por tanto actitudes que observan tanto Bishop como Siegel, añadiendo este último el amor, característica destacada también en las tradiciones budistas *Mahayana*, para las que el amor se traduce en el deseo de que todos los seres alcancen el estado de felicidad.

En ambos contextos el amor se entiende que ha de estar dirigido hacia todos los seres y a todas las cosas sin excepción, incluida por supuesto, la propia persona.

En el caso de quien se halle cerca de la muerte o pasando por una enfermedad, le resultará muy favorecedor este aspecto, dado que el amor hacia uno mismo implica un compromiso con una serie de cuidados que pueden ayudar a mejorar la salud, y el amor por los demás anima a cuidar de los otros añadiendo trascendencia incluso en momentos de crisis.

Otra de las características que se desarrollan en las personas que practican la atención plena es la empatía. Simón (2006) profundiza encontrando que la empatía se apoya en sentimientos de amor, compasión, alegría, ecuanimidad.

La ecuanimidad, actitud necesaria para este tipo de práctica, busca una aproximación a los hechos con una disposición no discriminadora y distanciada del apego y de la aversión.

La apertura a la novedad, con su componente de aceptación de la incertidumbre, también es un punto importante para el ámbito de la psicología. En psicoterapia se observa la dificultad que entraña aceptar la incertidumbre sin sufrir ansiedad.

Teniendo en cuenta que durante la enfermedad o el afrontamiento de la muerte son momentos de máxima incertidumbre, el desarrollo de esta actitud se entiende necesaria.

Además, Simón (2006) apunta en su trabajo a una disposición afectiva positiva como resultado de la meditación. Esta disposición es contrastada y congruente con los estudios neurobiológicos que revelan un predominio de la actividad de la corteza prefrontal izquierda.

La disposición afectiva positiva se refleja en los siguientes aspectos:

1. Equilibrio emocional; Característica psicológica fundamental para disminuir la ansiedad.

En psicoterapia se considera necesario reestablecer un equilibrio emocional óptimo ya que es habitual en momentos de crisis que se sufran episodios de ansiedad u otros estados emocionales intensos que impiden adaptarse adecuadamente a la situación de crisis por la que está pasando.

2. Estados de ánimo positivos que incluyen, según Simón (2006);

- Reactividad aumentada a los estímulos emocionales positivos
- Mayor habilidad para afrontar estados de ánimo negativos y para suprimir voluntariamente el afecto negativo
- Autoaceptación
- Altos niveles de autonomía y control del ambiente
- Existencia de un sentido vital y de un propósito en la vida

3. Actitudes de aproximación frente a las actitudes de evitación.

Aquí cabe destacar la importancia que tiene para lograr una gestión adecuada de los síntomas, aceptar la enfermedad, aproximándose a la nueva situación sin tratar de evitar enfrentarse a ella ni anticipar acontecimientos o negar lo que se está viviendo.

Como se ha visto, intentar entender lo que se está viviendo desde una perspectiva de apertura ayuda a aceptar y afrontar el dolor. El sufrimiento, que se verá así como parte natural de la situación que se está viviendo.

Por último cabe mencionar unas consecuencias que derivan de este compendio de actitudes. Estas consecuencias revierten directamente en la salud, ofreciendo una mayor calidad de vida. El aumento de los efectos inmunitarios que se han demostrado derivados de estas prácticas orientales, se ha demostrado según Simón (2006) que benefician a un rango muy variado de patologías como las autoinmunes e infecciones de todo tipo en los procesos tumorales.

Como se viene mostrando, el desarrollo de la actitud resiliente es posible y las características de afrontamiento desde los distintos enfoques son coincidentes. Por lo tanto, se procede a recoger cómo se potencian estas capacidades psicológicas en las tradiciones budistas y su relación con la psicoterapia occidental.

6.1 Las seis *paramitas*

Las tradiciones budistas se apoyan en la práctica constante de las ya mencionadas *paramitas* para lograr el estado de iluminación. Esta práctica da lugar a una actitud que desemboca en una mayor capacidad de afrontamiento. La manera que utilizan para conseguirlo también refleja ciertas peculiaridades.

Para ello siguen un método sistematizado con determinación y perseverancia acorde al nivel de conocimiento de cada uno.

El método propuesto parte del desarrollo de las seis perfecciones o *paramitas* mencionadas en el apartado 4.1.1.2 titulado el camino hacia la compasión. Estas son: Generosidad, Disciplina ética, Paciencia, Esfuerzo entusiástico, Concentración y Sabiduría.

El adiestramiento se lleva a cabo en las tradiciones budistas durante toda la vida, favoreciendo una adecuada adaptación a la muerte. Como se va a ver, este proceso de adaptación psicológica durante el proceso de morir fomenta la actitud resiliente.

1ª Paramita: Generosidad

Se refiere al acto de dar, comunicar, impartir, enseñar, restaurar, añadir, donar, regalar.

Tsongkapa (2007, p. 105) dice, la generosidad “es la virtud de la actitud generosa, y las acciones físicas y verbales que están motivadas por ella”.

Como se ha podido ver, todas las prácticas budistas tibetanas incluyen el gesto de dar, ya sea materialmente o mentalmente.

Unas veces se hace a través de ofrendas, a modo de agradecimiento por todo lo que se ha recibido, incluyendo, cuando no se poseen bienes materiales, la realización de ofrendas por medio de la visualización.

En esta línea se ha detallado en el apartado 4.1.4.1 asistencia personalizada al moribundo y sus allegados, las tareas que se realizan cuando un ser fallece. Estas tareas

incluyen la lectura del *Bardo Thodol* durante 49 días y la práctica de ofrendas apropiadas. En ese punto también se ha explicado qué se entiende por ofrenda apropiada.

Realizar ofrendas a menudo en memoria de la persona fallecida también ayudará a los seres queridos a afrontar el duelo. Constituye una forma de dar las gracias por todo lo recibido a lo largo de la vida de esa persona y propicia el recuerdo de las cosas positivas que se han vivido juntos o de lo que se ha aprendido junto al fallecido. Llevar a cabo la ofrenda proporciona además un motivo para reunirse con otros seres queridos y compartir el amor o el dolor encontrando alivio en este apoyo. También constituye por un lado, una práctica de aceptación al propiciar la observación de la realidad de la impermanencia de todos los seres y por otro, una práctica de desapego, al tener que desprenderse de aquello que se entrega como ofrenda.

Otras veces las ofrendas se realizan enseñando lo que la persona conoce, como puede ser el gesto de dar a conocer el *Dharma*. Un ejemplo puede ser realizar la lectura del *Bardo Thodol* o recordar la esencia de ciertos aspectos de las enseñanzas en momentos en que la persona se encuentra cerca de fallecer.

También puede ser por medio de charlas o debates durante el *Bardo* de la vida, como se ha mostrado a raíz de la imagen de la figura 1. Titulada “Monjes en un debate *Madhyamaka Prasangika*” cuyas enseñanzas podrán ser recordadas en el momento de la muerte.

Es obvio que para transmitir un conocimiento correctamente se hace necesario haberlo comprendido previamente. Esto supone un ejercicio mental que requiere diferentes funciones cognitivas como son entre otras, la memoria, la capacidad de análisis, de síntesis, de concentración, de manejo del lenguaje o de razonamiento, todas ellas funciones que mantienen la mente activa durante más tiempo. Esto redundará en un mejor envejecimiento de

las funciones cerebrales y en consecuencia, constituye una protección de las alteraciones cognitivas ante los estragos que se producen durante el proceso de morir en fases avanzadas.

Estas actividades colaboran aumentando la posibilidad de que se alcance la mayor lucidez posible incluso en los momentos en que se acerca la muerte.

Se sabe además que las tradiciones budistas tibetanas consideran muy positivo poder dar paso a la muerte con la mente en calma y concentrada, para poder afrontar el cambio de la manera más beneficiosa posible. Esto incluye evolucionar a otro *Bardo* con un estado de apertura a la nueva situación. Si la persona es capaz de abordar el momento de la muerte de esta forma, será capaz de aprender incluso en sus últimos momentos de vida. Que se pongan en práctica todos los recursos de esta manera, conducirá a varios beneficios.

Por un lado, no sufrirá la tensión que supone la despedida, y podrá realizarla más acorde a sus deseos. Por otro, se sentirá más relajada, lo que alivia una parte del dolor físico.

En las tradiciones tibetanas se considera que actuando así, la persona se llevará a sus futuros renacimientos un valioso conocimiento gracias a haber aprendido, a través de la práctica en el momento de la muerte, a abandonar todo aquello que le rodea y la idea de quererlo controlar.

Asimismo, servirá de ejemplo para las personas que le acompañen en ese momento, facilitando que éstas desdramaticen la situación y entiendan que ésta forma parte natural de la vida. Esto en sí mismo constituye un gesto de amor y generosidad importante, ya que colabora a que otras personas comprendan la verdadera naturaleza de la realidad al servir de modelo para ellas.

En Occidente suele ocurrir que la persona, en este momento tan delicado, aún trate de cerrar temas que dejó inconclusos a lo largo de su vida. Esto genera malestar tanto al moribundo como a sus allegados.

Para evitarlo, los programas de cuidados paliativos⁹⁸ se enfocan en la actualidad no sólo a que la persona reduzca su dolor físico sino a que se solucionen los temas legales entre otros cuanto antes, para liberarle de preocupaciones.

De esta forma se ayuda también a los allegados, que en muchos casos no saben cómo le hubiera gustado a la persona solucionar ciertos asuntos, provocando disputas que añaden inestabilidad emocional a los que se encuentran implicados.

Si se añade a la situación la preocupación e inseguridad que suele generar en el acompañante no saber cómo proceder, o el sentimiento de que no se puede contar con la opinión del moribundo en sus últimas fases de tratamiento médico porque se encuentra aturdido por el miedo, el dolor, la tensión, las sustancias químicas, etc, puede provocar ansiedad a quien se encargue de decidir por él.

Por tanto, llegar a este momento libre de cargas y con la mente despierta como se propone desde la tradición tibetana, resulta óptimo.

Se sabe también que este estado de conciencia ideal es muy difícil de alcanzar entre los seres comunes, pero el reto consiste en practicar en cada instante de la vida para llegar al momento de la muerte con todo el potencial de la persona desarrollado al máximo de su capacidad.

En cualquier caso, las maneras de ofrecer todo lo que la persona posee son múltiples, y se desarrollarán libremente, de manera creativa y espontánea si se tiene presente en todo momento la intención de desarrollar esta cualidad.

2ª Paramita: disciplina ética

Incluye la buena disposición o carácter, conducta moral, integridad, piedad, virtud.

Tsongkapa (2007, p. 132) dice “La disciplina ética es una actitud de abstención que aparta tu mente de dañar a otros y de los orígenes de dicho daño”.

⁹⁸ Información recuperada de:

<https://www.msssi.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/cuidadosPaliativos.htm>

Aquí también se hace alusión al compromiso de cumplimiento de preceptos específicamente budistas. Para ello habrá que tomar refugio en las denominadas tres joyas, formadas por el Buda, el *Dharma* y la *Sangha*, como se ha comentado en el punto 4.1.5 dedicado al *Bardo* de la experiencia de realidad.

Allí se expuso cómo el guía anima a todos los presentes, incluyendo la persona que está moribunda o que acaba de fallecer, a que no cese en su práctica meditativa. En este caso la meditación se ha de realizar tomando como foco de contemplación las conocidas “tres joyas”.

Esto implica, como explica Tsongkapa (2003):

Así pues, el Buda es quien enseña el refugio, y la comunidad te ayuda a completar el refugio, pero el refugio propiamente dicho, es la joya de la enseñanza, puesto que una vez la has conseguido te liberas del miedo. En relación con esto, la joya de la enseñanza última, es definida como el logro especial del incremento gradual de dos cosas: La eliminación de un practicante principiante de una simple porción de faltas, y su conocimiento que acarrea una simple porción de buenas cualidades. Esto no es algo que aparezca de una forma casual. (p.195).

Efectivamente el resultado no aparece de forma casual sino que proviene, como se viene comentando, de reconocer con sabiduría el contenido del *Dharma*, que incluye las cuatro nobles verdades, como se comentó en el punto 4.1.3.2 dedicado a la meditación para la visión profunda.

Las cuatro nobles verdades inciden sobre la naturaleza del sufrimiento, su origen, la posibilidad de salir de él y el óctuple noble camino que conduce al *Nirvana*.

Buda, al enunciar la cuarta noble verdad, sistematizó el remedio para el sufrimiento, explicando cada paso de lo que él denominó “óctuple noble camino”.

López (2001, p.99) indica cuáles son los ocho componentes del camino “Sus ocho componentes son la acción correcta, la palabra correcta, la forma de vida correcta, el punto de vista correcto, la atención correcta, la meditación correcta, la intención correcta y el esfuerzo correcto.”

Estos ocho componentes, se agrupan tradicionalmente en tres tipos de aprendizaje, clasificándose de la siguiente manera:

Aprendizaje de la conducta ética

- Acción correcta (No matar, robar, herir, violar...)
- La palabra correcta (No hablar en exceso o inútilmente, no mentir...)
- La forma de vida correcta (ganarse la vida de forma digna sin hacer daño a otros)

Aprendizaje de la disciplina mental

- La atención correcta (Ser consciente de los acontecimientos externos, mentales, emocionales y corporales)
- La meditación correcta (meditar con una aspiración adecuada sin desear sólo el propio despertar y desarrollar la concentración)
- El esfuerzo correcto (recanalizar los malos instintos y alimentar los buenos)

Aprendizaje de la sabiduría

- El punto de vista correcto (conocimiento de la naturaleza de la realidad)
- La intención correcta (no ceder o estar dirigido por los celos, deseos o el odio)

Por tanto, el contenido del *Dharma* no deja lugar a dudas a quien mantenga la intención de comportarse de manera ética, logrando eliminar el mayor número posible de faltas y desarrollando a su vez las buenas cualidades. En cualquier caso, la persona habrá de experimentar para aprender a discernir por sí misma, cuál es la manera más adecuada de conducirse en la vida, acorde a los componentes que se han reseñado.

A medida que la persona sea capaz de observar con mayor atención sus propios actos y de conocer las leyes que rigen el *Karma*, es decir, cómo se relacionan los actos con las consecuencias, se podrá formar una idea adecuada de cómo resulta más beneficioso proceder y fortalecer lo que los budistas tibetanos denominan buenas cualidades.

En Occidente, la psicología positiva se encarga de buscar las vías para desarrollar todo el potencial de las buenas cualidades que posee la persona, aludiendo con ello a las denominadas fortalezas personales.

Se ha reflejado cómo el budismo asume como base para que la persona tome conciencia de su responsabilidad en el control de las acciones y sus consecuencias, la meditación sobre las características del *Karma* y sus efectos.

Semejante a este planteamiento, Rousseau (2012, p.48) afirma, apoyándose en el concepto de “eficacia personal” desarrollado por el psicólogo Albert Bandura, que la base de la percepción de control, característica típicamente resiliente, radica en “la convicción de que es posible adoptar el comportamiento que conviene en cada momento para suscitar los cambios deseados”.

En consecuencia, desde esta corriente se considera también importante una visión positiva de los recursos, en detrimento de una visión más negativa que resalta las faltas, considerando que al valerse de los atributos, la persona evolucionará en una dirección adecuada. Resalta asimismo el valor del civismo o la equidad.

Esta manera de desarrollarse permite afrontar el momento de la muerte con el mayor grado de satisfacción posible, dado que la persona cuenta con la tranquilidad de saber que ha hecho todo lo posible por actuar de la manera más adecuada, obteniendo, presumiblemente, los mejores resultados.

De no hacerlo así, las probabilidades de que la persona sufra a medida que se acerque su muerte por causas como por ejemplo los remordimientos, haber dejado objetivos sin

realizar, mantener temas sin cerrar o haber dañado a personas sin haber pedido perdón, se elevan considerablemente.

A su vez, es adecuado que en los momentos más cercanos a la muerte la persona tenga claro todos los detalles acerca de cómo quiere que ésta discurra, para que quienes le sirvan de apoyo actúen, en ese momento tan crítico acorde a sus valores y su ética.

Actuar así, guiándose por unos principios éticos acorde a los valores de la persona confiere sentido a la vida añadiendo trascendencia y posibilitando una muerte en paz.

3ª Paramita: Paciencia, tolerancia, autodomínio

Se incide aquí en cualidades como la resistencia o la indulgencia.

Tsongkapa (2007, p. 141) describe “La paciencia es (1) desconsiderar el daño recibido, (2) aceptar el sufrimiento que surge en tu continuo mental⁹⁹, y (3) tener certeza de las enseñanzas y mantener una firme creencia en ellas”.

Esta tercera perfección implica controlar y detener nuestra fuente de enfado.

El desarrollo de la paciencia resulta clave en situaciones difíciles como la que entraña afrontar momentos cercanos a la muerte, en los que afloran numerosas emociones a causa de los miedos, el dolor físico, las preocupaciones, deseos que no pueden ser realizados por la propia persona, remordimientos, etc.

Si se tiene un control adecuado de las emociones se hará más fácil conducir este momento y relacionarse o despedirse de los seres queridos sin añadir sufrimiento innecesario.

También se advierte desde estas tradiciones cuál es la mejor vía que permite alcanzar una estabilidad adecuada para el desarrollo de la paciencia, la tolerancia y el autodomínio.

⁹⁹ Continuo mental: Los filósofos budistas entienden que la consciencia no puede ser la causa substancial de la materia, ni la materia ser la causa de la consciencia. Por tanto, sostienen la hipótesis de que la causa de la consciencia es una consciencia anterior, dando lugar a un continuo mental. Información tomada de la página web de la comunidad budista tibetana Thubten Dhargye Ling. Programa de estudios budistas: consciencia y vida. Recuperado de: <http://budismotibetanomadrid.org/index.php/cursos-monograficos/147-estudios-budistas-consciencia-y-vida>

Esta parte de profundizar en el conocimiento de la realidad y por tanto en el conocimiento personal, para canalizar las sensaciones, las emociones y los pensamientos de manera adecuada.

Para ello se ha visto en el punto 4.1 3.1 cómo la meditación para la serenidad mental, es la herramienta ideal para comenzar el proceso.

Además se podrá añadir la meditación para la visión profunda expuesta en el punto 4.1.3.2 para observar y discurrir acerca de temas que conducen a un mayor grado de sabiduría, como son el análisis de las causas del odio y la aversión, de cuál es la causa que impulsa a algunas personas a hacer daño, de si el enfado es justificable o no, de quién se ve perjudicado por el enfado, de quién es el que se enfada... permitiendo así que la persona se guíe actuando de la manera más adaptativa.

De manera similar se busca en Occidente que la persona sondee más objetivamente en torno a las causas de su ira o enfado por medio de las técnicas utilizadas por las (TTCs) especialmente la ya comentada (TC) de Beck y la (TREC) de Ellis.

Las tradiciones tibetanas completan el trabajo con el desarrollo de la compasión hacia todos los seres, como se vio en el apartado 4.1.1.1 titulado el camino hacia la sabiduría. En él se analiza cómo se induce a la persona para comprender las causas que llevan a otros a realizar acciones dañinas. Estas provienen de su propia ignorancia por lo que hay que tratar a esas personas con compasión desarrollando el deseo de que salgan de su ignorancia y puedan dejar de sufrir.

También se orienta para que la persona se pueda replantear el concepto de “enemistad” hasta interpretar que quien considera que le ha dañado no es su enemigo, sino un maestro que le permite ponerse a prueba y desarrollar su paciencia.

4ª Paramita: Diligencia, esfuerzo entusiástico, fortaleza, perseverancia gozosa

Es el grado más alto de fortaleza o energía.

Tsongkapa (2007, p. 168) dice “Cuando te has fijado en algo virtuoso, la perseverancia gozosa es entusiasmarte por ello”.

Son innumerables las veces que se repite la necesidad de tomar decisiones con determinación, sin abandonar a causa de la monotonía o el cansancio entre otros.

Cuando la persona concluye que un camino es el adecuado, a través del análisis y la experiencia, se anima a seguir en él pese a las dificultades que puedan surgir.

Se ha visto, en el apartado 4.1.1 del *Bardo* de la vida, cómo Nyima (2003) remarca también esta necesidad.

Asimismo, se ha comentado que para desarrollar la *Paramita* anterior, ha de realizarse un trabajo meditativo completo. Pero éste no será eficaz si no se practica con diligencia.

Es decir, cualquier trabajo, para que de unos frutos ha de realizarse bajo la determinación de no abandonar. Requiere por tanto superar las dificultades pese al esfuerzo que implica, para evaluar los resultados con el tiempo.

Tsongkapa (2003) alerta acerca de la necesidad de tomar una determinación para la práctica meditativa:

Por consiguiente, desde el principio, toma una firme determinación sobre el orden definitivo y proponte cualquier objeto de meditación que desees desarrollar o mantener. Seguidamente, fortalece tu voluntad pensando repetidamente, “no voy a fijarme en nada distinto a lo que haya decidido”. Sin propasarse ni quedarse corto en relación a lo que has decidido, medita con plena conciencia y vigilancia. (p,93).

La psicología occidental también contempla la importancia de realizar un esfuerzo sistemático para lograr objetivos estables. Si se abandona la práctica en momentos difíciles ésta perderá su fuerza pudiendo llegar a ser contraproducente para ciertos objetivos. Rousseau (2012, p. 52) resalta la valía de lo que describe como “espíritu combativo: mantenerse firme y

luchar incansablemente para conseguir los objetivos” considerándolo una característica resiliente necesaria para obtener un resultado estable.

Por ejemplo, se observa que al educar a un hijo, si unas veces se le prohíbe llevar a cabo una acción pero otras se le permite hacerlo porque ese día resulta difícil afrontar su reacción, la próxima vez que el niño desee hacerlo, será más insistente aún, ya que ha descubierto que su reacción puede agotar a los padres y así conseguir lo que desea. A este efecto se le denomina refuerzo intermitente.

El refuerzo intermitente puede llevar al padre a creer que haga lo que haga, su hijo no hará caso, y que de nada sirve el método que emplea para prohibirle las cosas, sin darse cuenta de que lo que falla no es el método sino la falta de constancia.

Con el caso de las técnicas de relajación ocurre lo mismo. Resulta habitual que las personas que la practican por primera vez no logren relajarse, e incluso se sientan más nerviosas, al percibir que no consiguen controlar sus sensaciones. Si no persiste en el intento, hasta lograr relajarse, pensará que esos métodos no sólo no le funcionan sino que además le ponen más nervioso. Entonces descartará su validez y no querrá volver a intentarlo, razón por la cual, siempre se instruye en relación a la necesidad de practicar la meditación con asiduidad, siendo difícil obtener un buen resultado si la persona sólo la pone en práctica cuando se siente inquieta.

Éstos son ejemplos de la dificultad que supone la falta de constancia, y por eso se investigan las mejores propuestas para fomentar esta cualidad tanto desde la psicoterapia occidental como desde las tradiciones budistas.

Para este propósito, la motivación personal será una fuente de energía que permita seguir pese al cansancio, las dudas, el miedo...

Así, una de las fuentes de motivación para fortalecer la cualidad de la diligencia procede de meditar acerca de los beneficios que aporta la erradicación de los tres venenos

mentales, ira, apego, ignorancia. Repasar a menudo el valor de adquirir una mente libre de aflicciones impulsará a la persona a llevar a la práctica aquello que permita lograr dicho objetivo.

Pero como expone Thurman (2013) según los “versos radicales de los seis estados intermedios” de Padmasambhava en relación al *Bardo* de la vida, se ha visto que la clave para evitar el abandono de la diligencia para las tradiciones tibetanas estriba en meditar acerca de lo efímero del momento y cómo todo se acaba desintegrando con gran rapidez, incluida nuestra vida. Eso evitará la pereza que lleva a posponer cualquier práctica.

Para el moribundo también tendrá un valor importante haber practicado a lo largo de la vida con diligencia, de manera que en el duro momento de la muerte se tenga la fuerza necesaria y el hábito para continuar haciéndolo a pesar de los obstáculos.

5ª Paramita: Concentración, meditación, estabilización meditativa

Hace referencia al pensamiento y la reflexión profunda y abstracta.

Tsongkapa (2007, p. 194) define “La estabilización meditativa es un estado virtuoso de la mente en un único objeto, que permanece fijo en su objeto de meditación sin distracción en otras cosas”.

Como se ha expuesto en el punto 4.1.3.1 dedicado a la meditación para la serenidad mental, Simón (2006) afirma cómo las técnicas meditativas desarrollan la concentración aumentando la capacidad de autoconsciencia y la serenidad.

Cuando se logra avanzar en el proceso de la calma mental, la persona se verá muy beneficiada al realizar algún tipo de análisis en torno al proceso de morir, como se ha visto en el punto 4.1.3.2 dedicado a la meditación para la visión profunda. Derivado de centrar el foco de atención sobre el proceso de morir se revelarán certezas como se ha mencionado, en relación a la originación interdependiente y la impermanencia.

Pero aparte de las sesiones de meditación propiamente dichas, habrá que poner en práctica lo aprendido en ellas durante las 24 horas del día, tanto en el estado de sueño como en el de vigilia.

El método propuesto en este caso por las tradiciones tibetanas parte de la práctica de la atención de manera constante a las conductas que se realizan tanto con el cuerpo, como con el habla y la mente. Por eso, una vez desarrollada la concentración mediante el ejercicio meditativo, se ha de practicar a través de la vigilancia constante de la propia conducta ética. Éste es un requisito indispensable para poder desarrollar la siguiente *Paramita*, la verdadera sabiduría. Ésta a su vez facilitará el proceso de llevar a cabo con mayor eficacia todas las *Paramitas* anteriores.

Por su parte, la psicología occidental, como se expone en el modelo ABC de la (TREC) en Caballo, E.V., Ellis, A., Lega, I.L. (2009) también se apoya en la necesidad de observar y reconocer los pensamientos y la manera en que la persona se relaciona con los demás.

Este modelo examina la manera en que se comunica a través del lenguaje tanto verbal como no verbal. Además se presta atención al contenido del propio discurso mental.

Se atiende por tanto a la conducta y las consecuencias emocionales y conductuales que conlleva para la propia persona y para el entorno. Así la persona identificará mejor lo que le conviene realizar y encontrará la motivación necesaria para el cambio.

Como se ha ido introduciendo en apartados anteriores, una de las características más destacadas de la filosofía en las tradiciones budistas *Zen* es su intención de buscar los métodos que permitan a las personas conocer y aceptar la realidad tal cual es momento a momento con plena atención. Estos métodos ponen su énfasis en técnicas meditativas que permiten acceder a un conocimiento más intuitivo que racional de la experiencia inmediata.

Su manera de observar lo que tiene lugar aquí y ahora, dejando que ocurran las cosas sin luchar por cambiar aquello que no es susceptible de ser cambiado, es una de las claves que permite canalizar la energía de la persona en beneficio de una mayor aceptación y adaptación a la vida, sacando el máximo beneficio de lo que ocurre.

Conforme a esta idea no se lucha ni tan siquiera contra la muerte, ya que se acepta que es un hecho que va a tener lugar se quiera o no.

Aunque desde los planteamientos de las tradiciones budistas *Zen* no hagan esfuerzo por evitar el dolor, la enfermedad o la muerte, no significa que se sea indiferente ante ello o que se viva con resignación. La diferencia radica en la capacidad desarrollada para entender que pasar por ello es algo natural y que el dolor es ineludible. Eso no significa que sea malo o que haya que tratar evitarlo a toda costa. Lo que entienden es que hay que integrarlo en la vida como algo que forma parte de ella y de lo que se puede aprender o sacar un beneficio indirecto. Por eso, dirigen los esfuerzo y recursos personales a intentar averiguar cómo integrar ese dolor o situación de la manera más adaptativa y beneficiosa posible para la propia persona y el resto de seres.

Esta concepción de la realidad fue reflejada con claridad por el maestro *Zen* Shunryu Suzuki. Así lo relata Blackman (2003) exponiendo el momento en que Suzuki convocó a sus discípulos cuando estaba muriendo de cáncer para decirles:

Si en el momento de morir sufro, esto está bien; es el sufrimiento de Buda. No os confundáis. Tal vez todos luchemos a causa de la agonía física o espiritual. Pero está bien, no hay problema alguno. Tenemos que estar agradecidos por tener un cuerpo con limitaciones...como el mío, como el vuestro. Si tuvierais una vida ilimitada, eso sería un verdadero problema para vosotros. (p.64).

El camino en el *Zen* como se ve, no es un camino exento de sufrimiento. Lo que le hace diferente es su manera de entender y experimentar ese sufrimiento, siempre con una actitud enfocada a la toma de consciencia incluso dentro del dolor.

Su marcado énfasis en reconocer lo que acontece en la mente de quien experimenta cada situación de la vida, abre una puerta al autoconocimiento y a la posibilidad de actuar acorde a los requerimientos de cada instante, centrándose en el presente.

Adquiere del reconocimiento de la no dualidad, una posibilidad para evitar juzgar la realidad y acercarse a una comprensión guiada por una actitud libre de prejuicios.

Al rozar una visión más ecuánime de lo que tiene lugar, logra calmar la mente en situaciones de crisis, lo que hace que éstas sean vividas sin dejar que la persona se arrastre por las emociones extremas.

Brazier (2000) lo explica como sigue:

El dukkha¹⁰⁰ no es un impedimento para obtener la verdadera felicidad. La idea de que el budismo nos guía hacia la felicidad es correcta; la idea de que lo hace eliminando el sufrimiento, falsa. La Primera Noble Verdad apunta a que es posible la felicidad dentro del dukkha, y dukkha dentro de la felicidad. Ambas van juntas. Nos podemos hacer mayores y morirnos, y al mismo tiempo ser felices. Lo uno no excluye lo otro. Podemos morir felices. (p.86).

De ahí deriva la capacidad que se encuentra el *Zen* para otorgar al dolor un sentido trascendente. A menudo la trascendencia, acorde con el planteamiento *Mahayana* en el que se hayan imbuidas las tradiciones *Zen*, descubre su campo de cultivo en el amor que confiere hacia todos los seres y todas las cosas, sin establecer diferencias, lo que colabora a dar sentido a todo aquello que se pueda traducir en algún tipo de beneficio. Para alcanzar ese estado tan cordial de amor, se ha visto cómo se apoya en técnicas que facilitan la consciencia de vacío y

¹⁰⁰*Dukkha*: Término Pali traducido como sufrimiento.

por tanto de comprensión de la interrelación de todos los fenómenos. Es decir, afianza la idea de que la persona no es independiente del resto de seres, cosas o circunstancias sino que necesariamente experimenta la unicidad con el entorno, viviendo en dependencia con él.

Para afrontar el duro tránsito hacia el fallecimiento, estas características contribuyen a dar sentido a cada instante del proceso, favoreciendo una muerte en calma, en la que la persona no se siente aislada. Por ende la persona siente que forma parte de un todo en la que cada pieza tiene su función, y que ésta ha de llevarse a cabo hasta el último suspiro con dignidad y plenitud. Se potencia además este sentimiento al reconocerse agradecido por todo lo que se ha recibido a consecuencia de la situación de interdependencia, que, añadido a la capacidad de concentración que confieren las técnicas meditativas permitirán a la persona que focalice su atención en experiencias de amor, cooperación, gratitud, interdependencia, vacío, impermanencia, etc, en detrimento de poner el foco en el dolor, ya sea físico o mental. Esta predisposición se traduce en una muerte en la que predomina la paz.

6ª Paramita: Verdadera sabiduría

Para los budistas hace referencia a la sabiduría trascendental. Alude a características como la inteligencia, el conocimiento, la discriminación o el juicio. Tsongkapa (2007, p. 132) matiza que “En general, la sabiduría es lo que conoce completamente el estado ontológico del objeto analizado, pero en este contexto la sabiduría se refiere a la habilidad en los cinco sujetos de conocimiento ¹⁰¹y a cosas similares”.

Como se acaba de exponer, la práctica de la ética es el pilar necesario que conducirá al desarrollo de la sabiduría.

Tsongkapa (2003) puntualiza en torno a las prácticas de adiestramiento ¹⁰²para alcanzar la sabiduría que:

Entre ellos, la disciplina ética es la raíz, puesto que los otros dos crecen de ella.

¹⁰¹ Los cinco sujetos de conocimiento son: el conocimiento budista, la gramática, la lógica, las artes técnicas y la medicina.

¹⁰² Tres prácticas de adiestramiento: Ética, concentración y sabiduría.

La concentración, el segundo de los adiestramientos, se basa en la disciplina ética y encuentra placer en emplazar la mente en meditación equilibrada. La sabiduría, el tercero de los tres adiestramientos, depende de la meditación equilibrada y abandona la concepción de los transgresores a la vez que adquiere la de los seres nobles, con el fin de percibir la realidad con precisión. (p, 320)

Por tanto, para adquirir la concepción de los seres nobles, considerando que son ellos y no los transgresores los que perciben la verdadera realidad, la persona habrá de ser capaz de advertir la naturaleza de ésta, siempre cambiante y tamizada por las ilusiones. Esta manera de percibir se presenta habitualmente a través de la metáfora de la luna y el espejo. La verdadera naturaleza de la realidad refleja las cosas como un espejo, que no apresa la imagen sino que simplemente la plasma tal cual es. Sin embargo la luna reflejada en un lago, sufre distorsiones en su reflejo a causa del oleaje. Es imposible verla con precisión.

Si se tiene en cuenta que la manera de conocer de los seres mundanos se encuadra dentro de la metáfora de la luna reflejada en el lago, se recordará la necesidad de prestar atención a los fallos que se producen al tratar de percibir la realidad.

Esta idea también ha sido plasmada a través de las figuras 2. (Mujer en el espejo), 3. (In the midst of life we are in death) y 4. (La joven y la vieja), en las que se pudo comprobar cómo los sentidos pueden llevar a percibir una cosa u otra en función de lo que esté predispuesto a observar.

Asimismo, si la persona ha sido capaz de desarrollar la sabiduría, podrá afrontar la muerte sin el temor que conducen en la persona las propias percepciones distorsionadas en torno a ésta. Por eso es fundamental meditar a lo largo del proceso de fallecer, es decir, durante toda la vida, con la certidumbre de que la muerte va a ocurrir y de que se desconoce el momento en que tendrá lugar.

Para finalizar se muestra cómo se puede establecer una correspondencia entre las *Paramitas* y las virtudes que Seligman desde el enfoque de la psicología positiva denomina fortalezas personales. Estas virtudes que revierten en el desarrollo de la actitud resiliente, pueden por tanto ser trabajadas con la ayuda de las técnicas budistas utilizadas para el desarrollo de las *Paramitas*. Seligman (2005, p.207) clarifica “Ser una persona virtuosa es mostrar, mediante actos voluntarios, todas o al menos la mayoría de las seis virtudes ubicuas: sabiduría, valor, humanidad, justicia, templanza, trascendencia.”

En consecuencia, se puede establecer una equivalencia entre las virtudes destacadas desde el enfoque de la psicología positiva y las *Paramitas* destacadas desde el enfoque budista tal y como se expone a continuación:

<u><i>Virtudes según Seligman</i></u>	<u><i>Paramitas en las tradiciones budistas</i></u>
Sabiduría →	Sabiduría
Valor →	Diligencia
Humanidad →	Generosidad
Justicia →	Disciplina ética
Templanza →	Paciencia
Trascendencia →	Concentración

Se deduce así que tanto desde las tradiciones budistas como desde algunos enfoques de la psicología occidental, se trata de fomentar las mismas virtudes, por lo que resulta perfectamente complementario a la hora de implementar las técnicas y recursos provenientes de las tradiciones budistas.

Aquí concluye la revisión de las seis *Paramitas*, pero antes cabe recordar, que Atisha señala que el método, además de contemplar la práctica de las seis *Paramitas*, ha de añadir el cultivo de la compasión.

6.2 La compasión

Dentro del panorama budista Fischer (2015) destaca como piedra angular la práctica de la compasión en aras del desarrollo de una actitud resiliente:

Paradójicamente, la vida puede parecer más significativa (y no menos) cuando nuestro mundo se estremece. Al presenciar la verdadera compasión ante grandes sufrimientos, parece que trascendemos nuestras dificultades. Cuando sentimos ganas de ayudar, ayudamos y somos ayudados, y nos convertimos en personas más fuertes, más felices, más resistentes. (p.5).

En esta dirección una de las prácticas que se expusieron en el punto 4.1.1.2 dedicado al camino hacia la compasión, es la denominada *Tonglen*, cuyo objetivo consiste en alcanzar un estado de disposición más positivo.

Practicar enviando y recibiendo es una técnica que describe Fischer (2015) utilizada por los que intervienen en el Proyecto Hospicio. En una primera fase se trata de acostumbrarse a inhalar el propio sufrimiento si uno quiere realmente ayudar a otro, y luego exhalar aliviándose. Después de haber trabajado con uno mismo, puede pasarse a la segunda, inhalar el sufrimiento de la persona moribunda o de sus familiares para exhalarles las ganas que tienes de hallen un alivio. Se trata de "la capacidad natural de inhalar el sufrimiento y transformarlo en curación" (p. 42). "Inhalas el odio, la renuencia y el miedo como una sustancia pantanosa y exhalas alivio, curación, levedad y tranquilidad" (p.44).

Como resultado de esta práctica la persona sentirá una mayor implicación no sólo con las personas allegadas sino que será capaz de sentir afecto por cualquier tipo de ser valorando su vida.

Al centrarse en el bienestar de la otra persona, quien realiza la práctica se desprenderá de la idea de un "yo" independiente. Esto evita que se considere inmutable y permanente, aliviando el sufrimiento que provocarían estas ideas erróneas.

Gracias a la empatía que se desarrolla con esta práctica, se pone en perspectiva el sufrimiento propio y se dirige la atención a ayudar al resto de los seres intentando aliviar su dolor. En conclusión la persona sentirá cómo su amor hacia cualquier ser aumenta mientras se disuelve el egoísmo.

Por tanto la empatía representa uno de los pilares fundamentales.

En Occidente Simón (2006) explica este trabajo desde el enfoque de las técnicas de atención plena:

Una de las clásicas meditaciones budistas es la meditación sobre “metta”, palabra pali que se traduce por amor que junto con la compasión, la alegría y la ecuanimidad forma parte de los cuatro inconmensurables estados de la mente, palabra que en inglés se está traduciendo habitualmente como “loving-kindness” y en español, como amor compasivo o bondad amorosa. En ella el meditador fomenta en sí mismo, con ayuda de diversas técnicas, los sentimientos de compasión y amor hacia otras personas y hacia sí mismo (Salzberg, 1995; Brahm, 2006). (p.18)

A través de este tipo de meditación la persona podrá experimentar empatía hacia las situaciones de sufrimiento ajeno, de manera que pondrá sus sentimientos dolor en perspectiva y tomará consciencia de cómo la muerte es un hecho que afecta a todos los seres vivos haciendo a todos sufrir. Sin embargo, a través del desarrollo de la ecuanimidad, el amor, la compasión y la alegría se llega a entender que cualquier persona puede liberarse de sus emociones dolorosas.

Esta manera de trabajar además de fomentar los valores señalados, ayuda al practicante a conectar con el deseo de liberarse del dolor, deseo compartido por el resto de seres. Parte del poder de sanación de esta práctica proviene de la capacidad que posee la persona para focalizar su atención en la manera en que está colaborando a que otros seres produzcan un cambio que les libere del dolor.

Con la práctica continuada se podrán evidenciar cambios tanto en el plano mental como en el comportamental, lográndose así el estado de disposición buscado. El espíritu de ayuda surgirá de manera espontánea como resultado de la toma de conciencia de las necesidades ajenas y del deseo de liberar a cualquier ser del sufrimiento.

Por añadidura, en Occidente se está ampliando y focalizando con éxito este tipo de meditación dirigiéndolo al desarrollo de la empatía hacia uno mismo.

Kristin Neff (2012)¹⁰³ pionera en la investigación de la compasión consciente hacia uno mismo, revela que trabajando en psicoterapia durante al menos un mes este tipo de compasión, se reducen entre otros los niveles de depresión, ansiedad y rumiaciones.

En este caso, la práctica tibetana *Tonglen* dirigida al desarrollo de la compasión, se aplica en Occidente hacia la compasión con uno mismo, tomando el sufrimiento propio y enviándose a sí mismo ideas de amor y compasión.

A través de estas vías se intenta que la persona sea más empática con su sufrimiento siendo capaz de aceptarlo y observarlo como algo natural. Contar con esta capacidad de entendimiento favorece mucho la aceptación y el autocuidado en el momento en que se acerca la muerte, evitando que la persona sufra remordimientos o se deje llevar por emociones negativas.

En la psicología budista se entiende el papel de la compasión con uno mismo de manera similar a como lo hace la psicología occidental. Se reconoce la necesidad de perdonarse, y apartar ideas como la culpa por lo que uno piensa que debería haber hecho y no hizo, por haberse equivocado en algunos momentos, por haberse dejado llevar por las emociones, o cualquier otra idea distorsionada y sacada de contexto que pueda estar haciendo sufrir a la persona.

¹⁰³ Recuperado de: <http://self-compassion.org/UTserver/pubs/SC%20Germer%20Chapter.pdf>

La meditación *Tonglen* también se ha de seguir realizando en momentos en los que la persona está sufriendo, como puede ser momentos cercanos a la muerte, en los que añadirá un sentido trascendente a su vida, al focalizar la atención en otras personas. Esto aporta una sensación de paz que proviene de la esperanza de que se cumpla el deseo tan positivo en el que se está meditando.

Además, el efecto relajante que proporciona la meditación aliviará la tensión del momento, tanto física como mental, aliviando el dolor.

Collett (1997, p.200) uno de los cuidadores más reconocidos que ha trabajado con numerosos moribundos a pie de cama en el Hospicio Zen de San Francisco, también incide en el papel catalizador del dolor que ejerce la compasión y la aceptación a lo largo de todo el proceso de morir, recomendando “ser compasivo con el propio duelo y acogerlo.”¹⁰⁴

También se ha explicado cómo el ritual mediante el cual se visualiza la imagen de la figura 5, (*Bodhisattva* Chenrezig) mientras se recita su *mantra* “OM MANI PADME UM” puede ser muy beneficioso, especialmente si se presta atención a su significado.

La visualización de la imagen traerá a la mente todas las cualidades que representa su figura, tradicionalmente fuente de inspiración compasiva. Esto hace que aumente la conciencia de las cualidades que se han hallado, facilitando que se pongan en práctica en cualquier momento.

¹⁰⁴Traducido por Patricia Díez del texto original de Collett (1997, p.197): “Be merciful and embrace your grief.”

7 Programas budistas de atención psicológica y espiritual dirigidos al moribundo y sus allegados

Como se ha ido demostrando a lo largo del trabajo, los objetivos perseguidos para afrontar satisfactoriamente el proceso de morir, tanto por las tradiciones budistas orientales (especialmente en las tradiciones del budismo tibetano y del budismo Zen japonés) como por las psicoterapias occidentales, confluyen en muchos casos. Sin embargo los métodos que se plantean desde ambas perspectivas para alcanzar esos mismos objetivos son a menudo muy diferentes. Ante tal situación, se analiza en este apartado cómo se está complementando el trabajo psicológico y espiritual que se realiza en centros occidentales de atención al moribundo con las herramientas que se han demostrado válidas en el seno de las tradiciones del budismo que han sido aquí exploradas.

La idea parte de destacar un abanico lo más amplio posible de recursos para el tratamiento en ámbitos psicoterapéuticos. Es decir, no se trata de sustituir unos métodos que ya sirven por otros, sino de ampliar los medios con los que se trabaja. De esta manera se busca aportar un servicio más completo para satisfacer en terapia las distintas necesidades según la idiosincrasia de cada persona.

Las diferentes tradiciones budistas han tenido desde sus orígenes muy presente el papel que ejerce la persona que ayuda a canalizar el dolor que se produce como consecuencia del proceso de morir. En Occidente también se está observando una tendencia a prestar cada vez más atención a este proceso y a abordar la necesidad de formar adecuadamente, desde una perspectiva holística, a los profesionales que trabajen acompañando durante el proceso de morir y el duelo.

En esta línea de trabajo se plantean los distintos planes de calidad del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2010-2014)¹⁰⁵ conocidos como *Estrategia en Cuidados Paliativos del Sistema Nacional de Salud*, destacando las siguientes propuestas:

- A. Dispositivos de cuidados paliativos del Sistema Nacional de Salud (2009)
- B. Estrategia de Cuidados Paliativos (2007)
- C. Buenas prácticas (2007-2009)
- D. Hechos sólidos. Cuidados paliativos (2004)
- E. Recomendaciones Rec (2003) 24 del Comité de Ministros de los estados miembros sobre organización de cuidados paliativos
- F. Plan Nacional de Cuidados Paliativos. Bases para su desarrollo (2001)

También la Sociedad Española de Cuidados Paliativos SECPAL (2014)¹⁰⁶, incluye en su página web una guía para el acompañamiento titulada “Espiritualidad en Clínica. Una propuesta de evaluación y acompañamiento espiritual en Cuidados Paliativos” en la que se encuentran dos apartados dedicados a los siguientes temas:

- A. La meditación y la oración. Cultivo de la presencia terapéutica y herramienta de acompañamiento
- B. La práctica de Mindfulness y la mejora en la atención sanitaria basada en la evidencia

Ante el creciente interés demostrado en Occidente hacia una situación que afecta a toda la población mundial sin excepción, surge esta exposición que facilita la integración y desarrollo de una metodología que permita continuar avanzando en este sentido.

Hoy resulta obvio que se pretende la mejora en la calidad de vida desde cualquier disciplina. La medicina por supuesto, no cesa en buscar medios que le acerquen a este fin. Sin

¹⁰⁵ Información tomada de la Web del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. *Estrategia en Cuidados Paliativos del Sistema Nacional de Salud*. Recuperado de: <https://www.msssi.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/cuidadosPaliativos.htm>

¹⁰⁶ Información tomada de la Web de la Sociedad Española de Cuidados Paliativos. Recuperado de: <http://www.secpal.com/>

embargo, sería óptimo que se conceda el mayor peso posible multidisciplinariamente, a la influencia que ejercen las variables psicológicas sobre la persona a lo largo de la vida.

Dada la evidencia de que todo ser humano ha de vivir el proceso de morir, se torna necesario atender sus dimensiones tanto físicas como psicológicas, para permitir que la persona recorra esta fase con las ayudas del profesional adecuado.

Se procede por tanto a recoger los métodos observados para desarrollar la actitud de afrontamiento de la cultura budista en la manera en que son integrados tanto en Oriente como en Occidente por profesionales de la salud.

Bajo esta propuesta se van a tratar dos situaciones:

- A. La del período que comienza en el momento en que la persona es capaz de comprender que en la vida nada permanece, hasta su muerte.
- B. La recuperación de las personas allegadas al fallecido por la pérdida sufrida.

Atendiendo a esto y teniendo en cuenta el tema de esta tesis doctoral, este apartado se va a centrar en la dimensión psicológica y espiritual enfocada a promover el desarrollo de características personales resilientes que puedan favorecer una muerte en paz, e indirectamente a la dimensión física como consecuencia del trabajo realizado psicológicamente.

7.1 Hospicio Tibetano Amitabha de Nueva Zelanda

El servicio de cuidados paliativos Amitabha¹⁰⁷ de Nueva Zelanda se registra en 1995 y su trabajo se extiende hasta el presente. La filosofía que sigue se fundamenta en una serie de principios dirigidos al cuidado de personas en estado terminal y el apoyo a sus allegados.

¹⁰⁷Amithabha Hospice Service: Información recuperada de: <http://www.amitabhahospice.org/>
Este servicio es miembro de la fundación para la preservación de la tradición Mahayana que se encuentra bajo la dirección espiritual de Lama Zopa Rinpoche.

El acompañamiento se realiza en la casa de la persona, de manera altruista y por lo tanto gratuita. Su propósito es que la persona se encuentre tranquila y cuidada a la vez que coge ánimo para afrontar sus últimos días haciéndolo en compañía.

El servicio que ofrece la organización Amitabha parte de la filosofía budista, compartiendo los principios básicos de cualquier otra tradición espiritual, destacando entre ellos los siguientes;

- A. Respeto hacia todos los seres humanos sin diferencia.
- B. Propicia una actitud de cordialidad.
- C. Se basa en el aprecio a la vida humana y su infinito potencial.
- D. Desarrolla la compasión que surge de comprender que el sufrimiento es una experiencia universal.
- E. Da por sentado que vivir y morir son inseparables.
- F. Entiende que todos estamos interrelacionados y que todos somos responsables de todos, formando parte de una comunidad.
- G. Sustenta que cada persona es única en cuanto a sus características personales encontrando ahí su propia perfección.
- H. Se esfuerza en desarrollar la sabiduría, la compasión a través de la experiencia, la reflexión y la meditación.
- I. Mantiene una disciplina ética apoyada en el afecto y el respeto.
- J. Recuerda la naturaleza ilusoria y efímera de la realidad.

La filosofía¹⁰⁸ en la que se apoya se refleja en los siguientes puntos:

- A. Lograr que la persona le dé sentido a su vida mientras siga viva. Se trabaja para mejorar la calidad de vida, no para alargarla o curar la enfermedad.

¹⁰⁸ Amitabha Hospice Service Trust. (2014). *Philosophy of Amithaba Hospice Service*. Recuperado de: http://www.amitabhahospice.org/public/who_we_are/philosophy.php

- B. Se reconoce la muerte como algo natural por lo que no se trata ni de alargar ni de acortar la vida.
- C. Se reconoce el sufrimiento en respuesta a una pérdida como algo normal, por lo que se ofrece apoyo durante el tiempo que sea necesario.
- D. Los cuidados se ofrecen a todas las personas sin ningún tipo de discriminación y con absoluto respeto por sus preferencias personales, religiosas o culturales.
- E. Se trabaja de manera holística, incluyendo las dimensiones física, social, psicológica, emocional y espiritual acorde a las necesidades de cada persona.

El centro también sigue las 16 directrices que se proponen en la actualidad desde la fundación para el desarrollo de la compasión y la sabiduría¹⁰⁹.

Las 16 directrices que se han de aplicar durante la vida para una mejor adaptación a ella y por tanto, para un mejor afrontamiento durante el proceso de morir, son las que siguen:

Cuatro directrices que permiten modificar la manera de pensar:

- Humildad
- Paciencia
- Alegría
- Placer, deleite

Cuatro directrices que permiten modificar la manera de actuar:

- Amabilidad, bondad
- Honestidad
- Generosidad
- Corrección en el discurso al hablar

Cuatro directrices que permiten modificar la manera de relacionarse con los otros:

- Mostrarse respetuoso

¹⁰⁹ Amitabha Hospice Service Trust. (2014). The 16 guidelines for life
 Recuperado de: http://www.amitabhahospice.org/public/what_we_offer/16_Guidelines.php

- Perdonar
- Ser agradecido
- Ser solidario

Cuatro directrices que permiten modificar la manera de encontrar el sentido:

- Ser concreto en las aspiraciones
- Guiarse por principios
- Mostrarse servicial
- Tener valor y determinación en la forma de actuar

Como se puede observar todas ellas forman parte de las cualidades y valores que conforman la actitud resiliente.

Por otra parte el centro ofrece recursos tanto presenciales como telemáticos para quien lo desee, destacando la importancia de actuar acorde a los valores de la persona, de manera que las prácticas que aportan sean lo suficientemente variadas para que cada persona se sienta cómoda con la información sea cual sea su creencia o religión.

7.1.1 La preparación psicológica y espiritual durante el proceso de morir

En el Hospicio Amitabha se entiende que lo más importante para todas las personas es establecer relaciones sociales sinceras y libres de temor. Asimismo para el moribundo, se intensifican estos valores.

Por lo tanto, se considera que crear una atmósfera de comunicación abierta, relajada, honesta, bajo un halo de normalidad, será el punto de partida para el acompañante que pretenda facilitar el proceso cuando se acerca el momento de fallecer.

La escucha atenta por parte del acompañante, libre de juicios, se torna imprescindible para clarificar lo que la persona que está cerca de fallecer necesita. Saber escuchar implica no interrumpir, negar o despreciar lo que la persona trata de decir.

Se ha de considerar que cuando alguien se halla en estado terminal se puede sentir muy vulnerable. Si se favorece un clima de libertad y aceptación, será fácil para ambos compartir los pensamientos, emociones, o las inquietudes que puedan sentir.

Dado que el acompañante también se puede sentir inseguro, brindar la posibilidad de expresar y compartir miedos, preocupaciones o deseos, ayudará a fomentar un ambiente de confianza. Será más fácil para el acompañante prestar esa ayuda si entiende que no necesita mostrarse brillante, aportando palabras profundas o enseñanzas de última hora. Sólo se requiere de él sinceridad, mostrándose tal cual es.

Evitar situaciones que hagan percibir a éste que se encuentra en una situación de desigualdad no sería oportuno, dado que se puede romper el lazo de confianza creado. En ese sentido el acompañante tendrá que aceptar que la persona muere como ha vivido, y no se le puede cambiar en ese momento.

Holecek¹¹⁰ (2013) destaca la importancia de no forzar a la persona a morir de una determinada manera:

Saber rendirse es más importante que querer tener todo bajo control. Una muerte digna se define como una completa apertura a cualquier cosa que ocurra. Así que no compares tu muerte con la de ningún otro, ni creas que has de morir de una determinada manera. Deja que tu vida y tu muerte tengan lugar a tu manera. Hay algunas cosas en la vida que debemos hacerlas a nuestra manera. (p.4).

Por eso es relevante no intentar adoctrinar al moribundo en un momento tan delicado.

Además, es habitual que el moribundo se enfade en algún momento con el acompañante, o que llegue a ser ofensivo o a desatar cierta ira. Estas conductas debe tomarlas el acompañante como fruto de la tensión, no como algo personal.

¹¹⁰ Traducido del inglés por Patricia Díez.

Hay que tener en cuenta que la persona en estado terminal aún sufre a causa de sus miedos, inseguridades, remordimientos, frustraciones, dolor físico, celos, culpabilidad, emociones reprimidas y demás, por lo que no es de extrañar que a veces se exprese de manera inadecuada.

Para ayudar en esta situación, se ha de ofrecer un amor incondicional y sin expectativas que ayudará a afrontar este tipo de situaciones y a relacionarse desde la aceptación.

La empatía en consecuencia se considera un ejercicio ideal desde éste modelo de intervención para lograr esa actitud y poder hacer entender a la persona a la que se está ayudando, que todos esos sentimientos son normales en un momento así. De esta manera se logrará que la persona se sienta más cómoda a la hora de expresarse y que lo haga de manera más adecuada y sincera.

Los gestos de amor también son considerados un pilar que completa ésta filosofía de entrega. Éstos pueden ser una simple caricia en las manos, que siempre ayudan durante el proceso de morir. Pero lo más importante es que el gesto sea sincero por parte del acompañante y sin esperar nada a cambio. En este sentido será beneficioso para el moribundo sentirse querido e importante.



Figura 17. Caricia en las manos

Recuperado de: http://www.amitabhahospice.org/public/images/holding_hands03.jpg

Así, el acompañante ha de transmitir a la persona que ese momento también es importante para él y que lo quiere vivir con calma, centrándose en lo que está sucediendo y en la persona a la que acompaña.

Por último, otro punto que tiene en cuenta el centro es la necesidad de aceptar el hecho de la muerte, sin tratar de engañarse. Se incide en que para lograr este fin, hablar sin tabúes de la impermanencia o de lo que va a pasar, ayuda a la persona a naturalizar el proceso de morir. A partir de ahí, se podrá establecer un plan si no lo hubiera, acerca de temas como las últimas voluntades, preocupaciones, miedos e incluso cómo desea que se desarrolle su funeral.

Como apoyo a este ejercicio, el Hospicio Amitabha¹¹¹ ofrece una guía detallada acerca de cómo hablar de la muerte, con la finalidad de que la persona pueda naturalizar el proceso y afrontarla de manera adecuada.

Destaca así los siguientes puntos que se irán comentando uno a uno:

¹¹¹Amitabha Hospice Service Trust. (2014). *How to talk about death*.

Recuperado de: http://www.amitabhahospice.org/public/helpful_info/talk_death.php

1. *Buscar un lugar tranquilo, sin gritos, ruido o bullicio, donde se pueda hablar con calma. Apagar aparatos como la TV.*

La prioridad es mantener un ambiente en calma, con el menor ruido posible proveniente tanto del exterior como del interior.

Esto implica la posibilidad de contar con habitaciones individuales, en la que exista un entorno lo más cercano a la naturaleza posible, eliminando o dosificando el uso de aparatos electrónicos como tv, teléfonos, aparatos de música, etc, que en un principio puede parecer que ayudan a distraer al paciente, pero sin embargo, a menudo lo que hacen es aturdir la consciencia e impedir el descanso adecuado.

En contraposición, se propone fomentar los encuentros con familiares, cuidadores, personal sanitario, voluntarios, que estimulen a la persona a participar en actividades que puedan reportarle algún beneficio más trascendente, apoyados en el cariño, la comunicación, el movimiento físico en la medida en que le sea posible al paciente, planificando actividades relajantes...

2. *Elegir el momento. Cuando la persona que va a fallecer esté más despierta, cómoda y relajada.*

Ya se ha explicado el valor que tiene en las últimas fases de vida poder descansar de manera adecuada, motivo por el que resulta muy conveniente concentrar los efectivos de manera que se interrumpa el menor número de veces a la persona, especialmente durante el sueño. Esto propicia una comunicación más fluida en los momentos oportunos, dado que el paciente se sentirá más relajado y despejado.

3. *Recordar que se está ahí por la persona que va a fallecer, para ayudarle con sus necesidades y últimos deseos. Se debe estar preparado con material para apuntar lo que la persona desea.*

Una opción es tener el material disponible en las habitaciones o espacios comunitarios cercanos para evitar interrumpir por falta de recursos en un momento delicado en el que la persona se siente decidida a comunicar sus necesidades.

El cuidador por su parte, puede hacer un ejercicio personal tomando como base las tradiciones budistas tibetanas, denominado meditación *Tonglen*. Así se tendrá más presente el motivo por el que ejerce de cuidador.

Como se ha visto en el apartado 4.1.1.2 titulado el camino hacia la compasión, con este ejercicio se logra adquirir un estado de disposición deseable hacia los demás y uno mismo.

Un ejercicio para que cualquier persona pueda verse beneficiada de esta idea es concentrarse en recordar momentos en los que los seres más allegados a ésta mejoraron su situación y cómo se encontraban más felices gracias a sus actos.

Posteriormente, pensar en otros que pese a no conocerles personalmente, se sabe que también se han ido distanciando progresivamente de su sufrimiento gracias a la ayuda suya o de otros seres, y cómo eso le ha afectado indirectamente a la persona que realiza el ejercicio en imaginación.

Finalmente, para quien tenga cierta destreza con el ejercicio anterior, se concentra el esfuerzo en imaginar que las personas que por sus errores le han hecho daño alguna vez, también avanzan y se sienten mejor gracias a su ayuda.

4. *Comenzar con suavidad, dirigiéndose con cariño a la persona con frases como “Nos gustaría estar preparados y saber qué quieres llegado el momento en que no puedas expresarlo. Sabemos que es duro pensar ahora en ello, pero queremos estar seguros de tus deseos para poderlos satisfacer”*

Para ayudar a resolver las cuestiones importantes existen en cada país organizaciones que ayudan a solucionar tanto temas prácticos como emocionales, dependiendo del tipo de demanda.

En España por ejemplo, la Asociación Federal DMD, por el derecho a morir dignamente,¹¹²cuyo presidente de honor es Salvador Pániker, tiene como finalidad, según expresa en su web:

"...promover el derecho de toda persona a disponer con libertad de su cuerpo y de su vida, y a elegir libre y legalmente el momento y los medios para finalizarla, y defender el derecho de los enfermos terminales e irreversibles a, llegado el momento, morir pacíficamente y sin sufrimientos, si éste es su deseo expreso."

Asimismo proporciona documentos que pueden servir de guía para un momento tan confuso en el que la persona ignora incluso las opciones con las que cuenta a la hora de definir su proceso de muerte. Entre ellos se encuentra el necesario para realizar un testamento vital.¹¹³

Debido a las múltiples opciones que ofrece hoy la medicina, contar con el conocimiento de los deseos expresos del moribundo, también puede aliviar mucho a los familiares y allegados a la hora de tomar decisiones difíciles durante este período.

5. *Hacer saber a la persona que la información de la que se hable será confidencial con frases como: "Esta conversación va a ser privada, nadie se enterará de lo que hablemos de no ser que me digas que quieres que se lo cuente a alguien".*
6. *Comenzar a tratar el presente, preguntando a la persona a la que se acompaña cómo se siente, si le están tratando bien, si le preocupa sentirse una carga.*

¹¹² Información tomada de la web de la Asociación Federal del Derecho a Morir Dignamente. Recuperado de:<http://www.eutanasia.ws/>

¹¹³ Testamento vital: Según se explica en la DMD, el documento de Voluntades Anticipadas -conocido genéricamente como Testamento Vital-. En él expresas tu voluntad sobre las atenciones médicas que desees o no desees recibir caso de padecer una enfermedad irreversible o terminal que te haya llevado a un estado que te impida expresarte por ti mismo.

Es importante respetar los silencios y entender los mensajes que van más allá de las palabras, abordándolo con compasión y honestidad.

Ha de realizarse por tanto, un esfuerzo por permanecer atento a lo que está ocurriendo, especialmente en Occidente, donde es fácil que la persona se vea envuelta y distraída por numerosos estímulos que llevan a emplazar la mente a un posible futuro lleno de oportunidades, en muchos casos, no realistas.

En un momento crítico como el que vive la persona en sus últimos días, hay que centrarse en sus necesidades del momento, no en lo que podría ser si se recupera, etc. Sólo así se podrá aportar más calidad al presente. Fantasear con una posible recuperación, puede producir un alivio momentáneo, pero el moribundo necesita soluciones inmediatas y hacer frente al proceso que está viviendo de la manera más digna, realista y natural posible.

7. *Continuar recabando una información más profunda o esencial, con preguntas como:*

¿Cuál piensas que ha sido el sentido de tu vida? ¿Cuáles han sido tus contribuciones? ¿Qué es lo que más te ha apasionado? ¿Cuál es tu frase favorita? ¿Cuál es tu filosofía de vida?

Un análisis de este tipo ayuda a que la persona construya un balance más positivo de su vida, añadiendo trascendencia a ésta.

Por eso se considera importante desde las tradiciones budistas traer a la memoria recuerdos positivos de lo que se ha vivido. Tomar conciencia de los actos que la propia persona realiza es importante para fortalecer los valores que se quieren fomentar. En ese sentido, cualquier trabajo que se haga de toma de conciencia a través de preguntas como éstas reportarán beneficio.

8. *Abrir la posibilidad de realizar ciertas cosas que se hayan quedado en el tintero.*

Se puede preguntar a la persona: ¿Hay algo que te quede pendiente de hacer antes de morir? En este sentido se puede ayudar con ejemplos...Hablar con alguien, contactar con alguna persona, cerrar algún asunto.

En ese momento no es necesario dar soluciones, pero sí hacerle saber que se va a tener en cuenta y que se le dirá en breve las opciones que has pensado para valorarlas juntos y decidir si se llevan a cabo. También se puede tomar notas para no olvidar ciertos datos.

Un ejercicio adaptado de la propuesta de Seligman, durante su entrevista para el programa Redes ¹¹⁴ deriva de una actitud cimentada en el agradecimiento.

Siguiendo esta dirección, la persona que se encuentre en sus últimos días de vida puede recordar a alguien a quien se le está muy agradecido y que sin embargo no se le ha transmitido lo suficiente. Acto seguido se redacta una carta de agradecimiento hacia esta persona expresando como le ha influenciado. El tercer paso si fuera posible consiste en llamar a esta persona y leerle la carta.

El cuidador también puede ayudar a redactar la carta o a escribirla. Si el destinatario hubiese fallecido, simplemente se lee en alto como si lo estuviera escuchando.

Seligman encuentra en sus estudios que la actitud de agradecimiento está en correlación con una mayor satisfacción en la vida.

Por otro lado, que la persona se permita perdonar también produce un gran alivio. Por tanto, se puede ayudar a la persona que se encuentra en fase terminal a visualizar la reconciliación con alguien vivo o fallecido.

9. *Averiguar qué es lo más importante para la persona en sus últimos días, semanas o meses. Repetir que se quiere estar seguro de que en todo momento se hagan las cosas*

¹¹⁴ Información tomada del vídeo del programa *Redes* titulado “aprendiendo a ser felices”. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=RoOxyF1u1GM>

lo más ajustado posible a sus deseos, garantizando que se ha entendido todo correctamente.

Esto evitará visitas molestas de seguros u otros profesionales que no desee atender la persona.

10. Preguntar acerca de cuál sería la manera ideal de morir para esa persona, ofreciendo ideas al respecto sobre detalles como dónde le gustaría estar, quienes desearía que estuviesen presentes, si quiere algún tipo de música, o prefiere meditar...

Los detalles hay que tenerlos previstos, la muerte puede llegar en cualquier momento.

Lo que no conviene hacer cuando la persona está cerca de fallecer es inducirle a meditar si nunca lo ha hecho antes.

Meditar exige un esfuerzo extra en un momento que ya es duro de por sí. Esta práctica resulta más conveniente para el cuidador.

11. Preguntar cuáles son los últimos pensamientos con los que se quiere marchar cuando esté muriendo. Se le pueden hacer sugerencias como recordarle o hablar sobre el amor, algún dios, Buda, o si quiere que los seres queridos que le acompañen recen, canten, mediten...

Es conveniente tener en cuenta los deseos de la persona sin interferir a causa de las emociones de los allegados, evitando también las discusiones familiares en este momento.

Por las creencias asociadas a las tradiciones budistas tibetanas se cuidan estos detalles hasta el punto de pedir a los familiares que no puedan contener los sollozos que salgan de la habitación, como se ha visto en el apartado 4.1.4.1 dedicado a la asistencia personalizada al moribundo y sus allegados.

Algo que puede parecer obvio a ojos de muchas personas, en la práctica se puede ver cómo en contraposición, se debaten decisiones de vida o muerte con la familia o responsables

de la persona que se haya en la unidad de cuidados intensivos en presencia de ella, tal y como ocurre en el documental de Navasky (2010) ¹¹⁵ rodado en el hospital de N.Y. Mount Sinaí.

12. Indagar sobre las preocupaciones que tiene la persona sobre la muerte o lo que pueda ocurrir después de la muerte.

Se puede preguntar en esta línea si precisa la ayuda de alguien para afrontarlo, si quiere que alguien más conozca esta información...

Algunas asociaciones ofrecen material que puede resultar de ayuda para afrontar estas cuestiones tanto para el moribundo como para sus acompañantes.

Entre ellas, se encuentran en español la Guía de Cuidados Paliativos SECPAL (2014), destacando el apartado; *información y comunicación* ¹¹⁶ donde se marca como objetivo informar, orientar y apoyar. Las claves que aporta giran en torno a la escucha activa, empatía, mantener esperanzas realistas, cómo responder a preguntas difíciles...por lo que resulta una guía bastante completa.

13. Preguntar acerca de qué quiere hacer la persona con su cuerpo después de morir. Se pueden barajar opciones como la donación de órganos, cremación, ciertos ritos funerarios, que no se toque el cuerpo durante un período de tiempo...

Es importante que la persona conozca las opciones que tiene y cómo le pueden afectar, resolviendo miedos, dudas, fallas en la información que posee, respetando en todo momento su filosofía o creencias.

La Organización Nacional de Trasplantes ONT¹¹⁷ del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, ofrece en su web toda la información necesaria en cuanto a donaciones.

¹¹⁵ Documental titulado en inglés Facing death [afrontando la muerte].

Recuperado de: <http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/facing-death/>

¹¹⁶ Información proporcionada por SECPAL.

Recuperado de: <http://www.secpal.com/12-informacion-y-comunicacion>

¹¹⁷ Web oficial de la Organización Nacional de Trasplantes.

Recuperado de: <http://www.ont.es/informacion/Paginas/Donaci%C3%B3n.aspx>

14. *Planificar el funeral. Tener en cuenta dónde quiere que sea, de qué manera, qué quiere que se haga con las cenizas, a quién quiere que se le informe de su muerte...*

Siguiendo esta línea, en Japón se exhibe propaganda en los centros funerarios, que lejos de mostrar una cara triste y dolorosa de la situación, se enfoca a que la persona pueda vivirla de manera enriquecedora, junto a sus seres más queridos mostrando todo su apoyo y amor envuelto en un estado de naturalidad.

Así logran desdramatizar y facilitan a la persona que tome interés en planificar ese momento que habitualmente se intenta eludir u ocultar en las sociedades occidentales.



Figura 18. My funeral planning¹¹⁸

15. *Expresar el amor y compasión por la persona a la que se acompaña. Se puede hablar en este momento de lo que ha significado la persona para la vida del acompañante, lo que le ha aportado, qué piensa que ha aportado a otras personas... esto se ha de hacer cuanto antes, y si se repite varias veces será de gran ayuda para la persona que está cerca de fallecer.*

¹¹⁸ Fotografía tomada en Japón por Patricia Díez

Este gesto servirá de ayuda, aportando satisfacción y trascendencia tanto a la persona que lo recibe como a la que lo hace.

7.1.2 La recuperación psicológica y espiritual durante el duelo

El servicio del Hospicio Amitabha también incluye la atención a las necesidades emocionales de los allegados al fallecido, con la intención de facilitar su recuperación durante el duelo. Para ello cuentan con un amplio abanico de técnicas budistas válidas tanto para personas que conocen esta filosofía como para quienes sean ajenos a ella, dado que su prioridad es ayudar a cualquier ser humano que lo necesite.

Sus puntos clave para el trabajo en esta situación se apoyan en el análisis racional de cuestiones ¹¹⁹referentes al dolor emocional por el que se está pasando, incitando a la persona en duelo a que lo mire sin reservas y se enfrente a él para poder asimilarlo y aceptarlo mejor.

Quizá éste sea el punto de mayor confluencia con el trabajo que se realiza en la psicoterapia occidental, acorde a las técnicas de reestructuración cognitiva, en las que se trata de que la persona pueda adquirir un pensamiento más realista de la situación por la que está pasando.

Sin embargo, las cuestiones planteadas por las técnicas budistas en torno al sufrimiento que padece la persona, ahondan en fenómenos relevantes para esta filosofía, como es la idea de la inexistencia de un yo independiente, inmutable y permanente que se vienen destacando dentro de la tradición budista tibetana a lo largo de este trabajo. Algunos ejemplos de cuestiones que permiten acceder a ese conocimiento son, como se expondrá más adelante, ¿Quién es el “yo” que sufre? ¿Dónde se ubica el dolor? ¿Tiene forma, color, tamaño?

Se valen de una batería de preguntas que acercan progresivamente a la persona a aprehender que el sufrimiento viene determinado por la manera de pensar de la persona, y éste puede ser cambiado, al no consistir en ideas con entidad propia. Constituye por tanto un

¹¹⁹ Información recuperada de: http://www.amitabhahospice.org/public/helpful_info/caregivercare.php

ejercicio de toma de conciencia de uno mismo. Continuando con los ejemplos de este tipo de preguntas se incluyen las siguientes:

¿Puedes localizar ese sentimiento de dolor en algún espacio físico, verlo, descubrir a la mente que piensa en ello o encontrar al “yo” que sufre?

¿Qué es lo que me crea esta angustia? ¿Qué es lo que quiero realmente? ¿Estos pensamientos recurrentes, me ayudan a ser feliz?

Otras de las técnicas se apoyan más directamente en ejercicios de meditación, también aplicables a personas que nunca la han practicado. Así, uno de los focos de concentración sugeridos gira en torno al dolor a causa de un duelo que experimentan otras personas en el mundo. Advierten que aunque en principio pueda parecer que esta técnica añade sufrimiento a la persona, en realidad no ocurre eso. Paradójicamente permite a quien está sufriendo que naturalice su dolor, que se sienta menos aislado al comprender que su dolor es normal y lo comparten otras muchas personas, y que si ellos tienen la posibilidad de superarlo es porque comporta una situación natural que cambia y puede ofrecer alternativas positivas frente al sufrimiento.

Para realizar esta práctica el Hospicio Amithaba ¹²⁰propone meditar acerca del sufrimiento propio por el que están pasando muchos otros seres de este mundo y en cómo ellos sienten el mismo deseo que tú de liberarse de él. Posteriormente, pensar en que se toma todo ese dolor absorbiéndolo en beneficio de todos ellos, aliviándoles así de su sufrimiento. Para ello la persona puede ayudarse de la respiración, imaginando que al inspirar se toma el dolor, entrando una nube negra en el cuerpo que llega hasta el corazón, donde explota con el dolor propio y de todas las personas, transformándose en una luz blanca que se expulsa al espirar, liberando a todo el mundo de cualquier forma de sufrimiento.

¹²⁰ Recuperado de: http://www.amitabhahospice.org/public/helpful_info/caregivercare.php

La persona tendrá la posibilidad de sentirse conectada a través de esta práctica con el resto de seres y reconocerá la verdadera esencia natural humana.

En definitiva es otra técnica encaminada a experimentar la unión interdependiente de todos los seres, la compasión, el amor y la realidad de la impermanencia tal cual es.

7.2 Hospicio Zen de San Francisco

En 1987 se fundó el Hospicio *Zen* de San Francisco, conocido como *Zen Hospice Project*, una organización sin ánimo de lucro, dirigida tanto a cubrir los cuidados requeridos por personas con enfermedades avanzadas y sus seres queridos, como a la formación de voluntarios y profesionales que se dedican al cuidado de estas personas.

Se toma como referencia este hospicio por ser uno de los pioneros en EE.UU que ofrece cuidado y acompañamiento de manera filantrópica a enfermos terminales.

De esta manera se pretende mostrar cómo se está comenzando a implantar la filosofía budista en Occidente, concretamente en centros de apoyo durante el proceso de morir.

Su página Web¹²¹ ofrece, a través de vídeos explicativos, una información detallada acerca de la función que cubren y cómo la desarrollan, expuesta por los propios trabajadores del centro.

El hospicio se ha planteado como un espacio en el que pasar los últimos meses o días de vida en paz, acompañados por familiares y amigos disponiendo además del apoyo de voluntarios y personal sanitario. El edificio acoge seis camas y se encuentra rodeado de un jardín que aísla en gran medida de los ruidos ordinarios de la ciudad.

Su política de trabajo se basa, como explica su director ejecutivo y Doctor en medicina B.J. Miller¹²², en alejar a la persona de la angustia y del apego. A su vez se le brinda la

¹²¹ Zen Hospice Project. Recuperado de: <http://www.zenhospice.org/>

¹²² Zen Hospice Project. *See the work of Zen hospice.*

Recuperado de: <http://vimeo.com/channels/zenhospice/85844814> y *BJ talks about the guest house.*

Recuperado de: <http://vimeo.com/channels/zenhospice/85845488>

oportunidad de compartir el proceso de toma conciencia del fenómeno de impermanencia y la ineludible mortalidad, experimentando la belleza que deriva de ello.

El objetivo se centra en aumentar la calidad de vida, disfrutando con plenitud hasta el último suspiro.

Se entiende que la muerte es un paso más que forma parte de la vida. Sin embargo, pese a que el trabajo se centra en el proceso de morir, en realidad, lo que se está tratando de gestionar es la vida, disfrutando de lo que ofrece, como el amor o el agradecimiento.

Aunque el hospicio cuenta sólo con seis camas, se destaca la importancia de trabajar con seis vidas que probablemente se encuentran en su momento más trascendente.

Con el equipo de clínicos y voluntarios también se trabaja para definir las bases sobre cómo se va a gestionar el cuidado y el acompañamiento de estas personas.

Es allí, por tanto, donde todos tienen la oportunidad de sentir que forman parte de la comunidad.

Los supuestos sobre los que se trabaja en este hospicio pueden servir de base para una integración más presente de las tradiciones budistas en Occidente.

Destacan así los siguientes puntos:

- La motivación principal surge del espíritu de ayuda, entendido en las tradiciones budistas como compasión.
- El objetivo se centra en ofrecer la posibilidad de que el paciente y sus allegados asimilen el proceso por el que están pasando, paliando su sufrimiento emocional.
- Se facilita el ambiente apropiado para vivir hasta el último momento con plenitud, trascendencia y dignidad.
- Se reconoce la importancia del apoyo en los seres queridos y voluntarios, conocido en las tradiciones budistas como *Sangha*.

- Los métodos de trabajo se asocian fundamentalmente a la práctica del Mindfulness y ceremonias sencillas, que acercan la calma y la naturaleza a la persona.
- Se destaca cualquier aspecto que permita a la persona tomar conciencia de la realidad, como es el concepto de impermanencia.
- Siempre se hallan presentes los valores de gratitud y respeto.
- Se busca predisponer a la persona para captar la belleza de lo que le rodea.
- Se realiza un esfuerzo para que la intervención médica sea mínima, priorizando los aspectos psicológicos que confieran trascendencia y plenitud.

7.2.1 La preparación psicológica y espiritual durante el proceso de morir

La trabajadora social Hawgood¹²³ describe cómo el trabajo que realizan en el Hospicio *Zen* de San Francisco abarca diferentes niveles, destacando la importancia de comprender tanto al paciente como a sus seres queridos en todas las dimensiones, yendo más allá de los cuidados médicos que puedan necesitar.

Asimismo, se presta atención al sufrimiento del moribundo y sus familiares, permitiendo que se manifieste y se reconozca, buscando las vías para afrontarlo y asimilarlo. Esto facilitará posteriormente que los familiares puedan integrar sus recuerdos.

También menciona que para los estudiantes y facultativos, el acompañamiento, constituye un ejercicio de exposición que les ayuda a clarificar qué actitud adoptar como médicos, permitiéndoles entender el sentido de la compasión, del *Mindfulness* y la idea de que la sanación se extiende hasta que el paciente exhala su último suspiro.

Es importante incidir en que el enfoque diferencial aportado por los hospicios proviene de la aportación de cuidados de manera holística, por lo que no se prioriza la medicación o los

¹²³ Zen Hospice Project. *Jane talks about partnership*
Recuperado de: <http://vimeo.com/channels/zenhospice/85847818>

tratamientos médicos sino que se concede relevancia a cada aspecto que pueda necesitar la persona, desde el apoyo espiritual al físico, el mental o al cariño sincero que le ayude a vivir el trance con dignidad. En congruencia con ello, aunque se disponga de un equipo de médicos y enfermeras, quienes cobran relevancia en el proceso son el paciente y su cuidador.

Para avalar que el trabajo se implemente de la manera más adecuada se puede ver, como ha señalado Hawgood, que se ha de conceder un peso central a integrar la familia y los allegados durante todo el proceso, proporcionándoles la formación necesaria para que puedan apoyar a su ser querido convenientemente, a la vez que se les ha de dotar de medidas complementarias para encauzar la tensión y el dolor que derivan de acometer esta función. Procediendo así, se verán beneficiados por la trascendencia de sus acciones tanto el moribundo como los allegados que se impliquen en el proceso, añadiendo valor al trabajo posterior que supone afrontar el duelo.

Pero también se ha de evitar caer en el exceso. Por ello Collett (1997) pone de relieve el hecho de considerar hasta dónde se debe intervenir como acompañante. Si no se reconocen ciertos límites necesarios por parte del cuidador puede ocurrir que la persona sienta que se le deniega el control de aquello que puede realizar por sí mismo.

En psicoterapia también se tiene en cuenta el efecto contraproducente que tendría para alguien que ya de por sí puede estar lidiando con la sensación de ser un estorbo o de no servir ya para nada.

En la misma línea advierte que al moribundo no hay que tratar de inculcarle en sus últimos días de vida nuevos modelos espirituales, lo que realmente se necesita en este momento es una aceptación sincera reflejada a través del amor que se le dedica.

Otro de los puntos que destaca Collett (1997) gira entorno a la filosofía de este tipo de centros, en los que no sólo se trata de hacer lo mejor que se puede en una situación difícil

como ésta, sino que se va más allá tratando de reconocer la oportunidad que ofrece para darle el carácter de una experiencia trascendente y realizadora.

Actuar acorde a la línea de trabajo que ofrecen estos centros propicia que la persona en su proceso de morir sienta que realmente la vida no se acaba hasta su expiración, teniendo mientras se viva una función que desarrollar que probablemente sea la más importante de su vida.

Este punto parece uno de los más importantes que aportan los hospicios para el moribundo.

7.2.2 La recuperación psicológica y espiritual durante el duelo

En el Hospicio *Zen* de San Francisco se percibe la importancia que se otorga a los momentos de silencio, en los que se favorece un clima de reflexión. Si se cuenta además con el apoyo de los seres queridos que se reúnen para compartir una circunstancia *a priori* difícil de asimilar emocionalmente, se da la oportunidad de expresar sentimientos o pensamientos en un entorno ideal para ello.

La intención parte de una idea sencilla, proporcionar un ambiente de calma, si fuera posible en contacto con la naturaleza, en el que la persona se puede sentir libre para despedirse del fallecido. Asimismo, se le da la oportunidad de ofrecer lo que desee al muerto o a los acompañantes.

Miller, muestra en el vídeo¹²⁴ titulado “ceremonia de los pétalos de flor” la sencillez con que son dirigidas estas situaciones.

Se observa en él cómo se reúnen en el patio del hospicio todos los familiares, amigos, voluntarios y resto del equipo, para cubrir el cuerpo con pétalos de flores. La ceremonia se realiza en un ambiente tranquilo, fundamentalmente en silencio.

¹²⁴ Zen Hospice Project. *BJ Miller talks about flower petal ceremony*
Recuperado de: <http://vimeo.com/channels/zenhospice/85845487>

Pasado un tiempo, los allegados que lo deseen, pueden dedicarle unas palabras al fallecido o leer un poema dedicado a su memoria.

Pero Miller destaca que lo más importante es enviar el cuerpo para que continúe su camino con el máximo respeto y belleza posibles.

Desde el ámbito de la psicología se constata cómo esta manera de proceder ofrece el marco adecuado para que la persona pueda expresar sus emociones a la vez que recibe la contención necesaria por parte del grupo, evitando que caiga en emociones extremas difíciles de encajar.

Este proceso en el que se cuidan todos los detalles, deja la sensación de haber despedido a la persona con la dignidad que merece, previniendo que se dé lugar al arrepentimiento por no haber resuelto la situación adecuadamente.

Este punto es clave ya que se observa a menudo en psicoterapia que la persona en fase de duelo suele quedar atrapada en recuerdos de hechos puntuales que le hubiese gustado resolver de manera diferente. La impotencia que sienten al no poder cambiar el curso de lo que tuvo lugar en un momento determinado, en el que juzgan que debieron actuar de otra manera, hace que la persona lo reviva una y otra vez sufriendo por ello de manera indefinida. Por ese motivo, cualquier freno que se pueda poner a conductas impulsivas o decisiones tomadas bajo la presión de un momento en el que se debería proceder guiado por la calma y la reflexión, colaboran a que la persona pueda resolver su duelo más adaptativamente.

Collett (1997) revela que en cualquier caso, haya sido una muerte repentina o lenta, para la persona que vive el duelo, siempre siente que el ser querido se ha ido muy rápido. Por eso no se puede predecir cuánto durará el duelo. Este se extenderá en el tiempo lo que sea necesario.

Si la persona que pasa por el duelo ha sido quien cuidó del moribundo, le será más fácil sentirse como parte de un todo, encontrando como fruto de su entrega un sentido de

interconexión con el entorno, lo que le hará sentir más cerca de los demás y por tanto más acompañado en su dolor.

También alerta de los beneficios de mantenerse en contacto con el hospicio donde el difunto haya pasado sus últimos días, para que el personal cualificado pueda realizar un seguimiento del proceso de duelo durante al menos un año.

Allí podrá acudir a reuniones periódicas en las que los allegados se reúnen con el personal cualificado para expresar sus emociones, dudas, sentimientos o compartir recuerdos, con el apoyo oportuno.

En este sentido se realiza una labor relevante desde estos hospicios donde se imparten sesiones de meditación guiadas y otras técnicas que proveen de recursos y permiten compartir con los demás el peso del duelo.

En Occidente se observa nuevamente las coincidencias en cuanto a los objetivos sobre los que trabajar durante el duelo. Los métodos que se están aplicando en éstos hospicios muestran por tanto una vía de trabajo complementaria.

En este sentido cabe señalar las sugerencias aportadas por la APA (2014)¹²⁵ “Si tomamos en cuenta que la mayoría de nosotros puede superar la pérdida y continuar con nuestras vidas, nos damos cuenta de que los seres humanos, por naturaleza, tenemos una gran capacidad de resiliencia.”

Las estrategias que ofrece la APA (2014)¹²⁶ para lidiar con la pérdida se analizan a continuación para poder proponer cómo potenciar cada una de ellas, al complementarlas con las herramientas tomadas de las tradiciones budistas:

1. *Hable sobre la muerte de su ser querido con amigos y colegas para poder comprender qué ha sucedido y recordar a su amigo o familiar.*

¹²⁵ Información tomada de la web de la APA. (2014). El duelo: Cómo sobrellevar la muerte de un ser querido. Recuperado de: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/duelo.aspx>

¹²⁶ Información tomada de la web de la APA. (2014). El duelo: Cómo sobrellevar la muerte de un ser querido. Recuperado de: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/duelo.aspx>

Negar que ocurrió la muerte lleva al aislamiento fácilmente y puede a la vez frustrar a las personas que forman su red de apoyo.

Paralelo a la recomendación de las tradiciones budistas tibetanas que se hace de hablar con naturalidad acerca del proceso de morir, se recomienda también en Occidente que quien esté en proceso de duelo hable de la muerte del ser querido.

Para ello, desde la perspectiva de la tradición *Zen* aportada por Collett (1997), recuerda que la persona en proceso de duelo, ha de comprender que los demás sólo podrán entender cómo se siente si ésta se lo explica, dado que cada ser experimenta el duelo de manera diferente.

Asimismo, es necesario que la persona a la que se lo cuente esté dispuesta a escuchar tal y como se ha mencionado anteriormente, dado que paradójicamente a quien vive el duelo se le insta en Occidente a no dar vueltas a lo ocurrido, a distraerse, a no mostrarse derrumbado delante de familia y amigos.

Sin embargo, compartir y mostrar unos síntomas que habitualmente surgen es necesario para naturalizar el proceso. Tapanlo intentando olvidar lo ocurrido para no incomodar al resto de acompañantes, sólo cronifica unos síntomas que han de ser reconocidos y validados.

Se acentúa por tanto la importancia de acudir a los rituales funerarios, entierros, celebraciones en memoria del fallecido o cualquier otra expresión cultural de este tipo que permita a la persona expresarse y tomar conciencia de lo ocurrido.

Por otro lado, suele ocurrir que la pérdida que se siente, no sólo va asociada a la persona, sino al amor que ésta le daba. Si se comparte esa sensación con otras personas, parte de la pérdida se recupera a través de la nueva relación. Por ello Collett (1997, P.197) propone realizar ejercicios de apertura espiritual, o lo que él denomina *one mind*¹²⁷:

¹²⁷ One mind: Idea de que todas las mentes se hallan de alguna manera conectadas entre sí conformando una mente única.

“Mientras se siente el dolor del duelo, cortamos con la aparente sensación de estar separado de otros y nos abrimos al sexto sentido que conecta lo interior con el exterior.” ¹²⁸

La mejor vía para percibir la idea de *one mind* consiste en no tratar de hacerlo a través de los sentidos sino de la meditación y otras técnicas de *mindfulness*.

Una práctica tibetana que recomienda, fácil de realizar para cualquier occidental y enfocada a ampliar el marco de referencia personal, consiste en salir a un espacio abierto y mirar el cielo. Tumbarse en un lugar cómodo y simplemente observar. Mientras se hace esto, se trata de imaginar el dolor como una nube gris que se disuelve en el aire.

Como se ha visto, el Hospicio Amithaba también promueve técnicas meditativas que posibilitan experimentar la idea de interdependencia de todos los seres y todas las cosas, en la línea de lo que Collett denomina *One mind*. Así se aproximará la persona paulatinamente a interiorizar la sugerencia que también aporta la APA de entender que si otros seres humanos en su situación han superado el duelo, es porque disponemos de una capacidad resiliente con la que se puede contar.

2. *Acepte sus sentimientos.*

Después de la muerte de alguien cercano se pueden experimentar todo tipo de emociones. Es normal sentir tristeza, rabia, frustración y hasta agotamiento.

Brazier (2000), psicoterapeuta inglés imbuido en la filosofía *Zen*, recuerda lo siguiente:

La persona que posee un espíritu fuerte atraviesa este dolor y emerge más madura y comprensiva. Pero, con frecuencia, una persona a lo mejor quiere evitar este *trabajo sobre el duelo* y tiene que sufrir desagradables consecuencias, de las que la psicología occidental está bien documentada. (p.96-97).

¹²⁸ Traducido por Patricia Díez del texto original de Collett (1997, p.197): “By staying with the pain of grief, we cut through our apparent separation from others and open a sixth sense that connects inner and outer.”

Para evitar esta situación, los trabajadores del Hospicio *Zen* de San Francisco destacan, como se ha señalado ya, la importancia que dan a que los allegados del moribundo puedan manifestar su sufrimiento y así poder buscar vías para afrontarlo y asimilarlo.

Que la persona se conceda tiempos para observar lo que se está sintiendo, sin tratar de juzgarlo, ni escapar de ello le permitirá reconocer sus emociones y aceptarlas como algo normal. Así conseguirá integrarlas de manera adaptativa.

Para ello, las técnicas de meditación pueden resultar muy útiles. En su defecto, la persona que no esté familiarizada con estas técnicas, puede simplemente relajarse durante unos minutos al día y observar su respiración.

3. *Cúidese a usted y a su familia.*

Comer bien, hacer ejercicio y descansar le ayudará a superar cada día y a seguir adelante.

Contactar con profesionales de la salud que puedan hacer un seguimiento puede resultar muy adecuado.

4. *Ayude a otras personas que también lidian con la pérdida.*

Al ayudar a los demás, se sentirá mejor usted también. Compartir anécdotas sobre los difuntos puede ayudar a todos a lidiar con la pérdida.

Collett (1997) recomienda que cuando se reúna la familia y amigos, se sienten en círculo y permanezcan en silencio durante 15 o 20 minutos. Esta práctica ayudará a todos a sentirse más unidos y compartir emociones.

Al finalizar se puede leer un poema o escuchar una música que represente los sentimientos o pensamientos que se tiene.

En esta línea se recuerda, como se ha ido viendo en apartados anteriores, que hacer algo por los demás ayuda a desplazar la atención sobre la propia persona para ponerla sobre los demás. Esta situación permite que la persona descanse, apartando o atenuando su dolor

durante un tiempo, además de sentirse útil para los otros incluso cuando se está lidiando con una situación tan dura.

Seligman durante su entrevista para el programa Redes¹²⁹ también reconoce que llevar a cabo una acción filantrópica produce una emoción positiva duradera en el tiempo.

5. *Rememore y celebre la vida de su ser querido.*

Usted puede hacer un donativo a la entidad benéfica predilecta del difunto, enmarcar fotos de momentos felices que vivieron juntos, ponerle su nombre a un nuevo bebé o plantar un jardín en su memoria. La elección es suya — sólo usted sabe cuál es la forma más significativa a sí mismo de honrar esa relación única.

Collett (1997) sugiere, en consonancia con las tradiciones budistas, crear un altar en un lugar tranquilo de la casa.

Una manera de organizarlo puede ser poner en el centro algo significativo para la persona que vive el duelo, ya sea una foto, un objeto, o cualquier otra cosa. A la derecha una flor, a la izquierda una vela y delante un incienso. La vela, las flores o el incienso se pueden entender como ofrendas, aunque también puede ser algo que se haya escrito la persona que está viviendo el duelo donde refleje sus pensamientos, sentimientos, lo que está aprendiendo, algo que haya leído interesante, etc.

¹²⁹ Información tomada del vídeo del programa *Redes* titulado “aprendiendo a ser felices”. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=RoOxyFlu1GM>

8 Conclusión

Según el estudio realizado, se puede afirmar que las tradiciones budistas fomentan una serie de características psicológicas que facilitan a la persona que vive situaciones percibidas con angustia afrontarlas de manera adecuada, reduciendo el sufrimiento y potenciando una actitud beneficiosa tanto para el cuerpo como para la mente. Un ejemplo de este tipo de situaciones son las que pueden producir el hecho de tomar conciencia de la inevitabilidad de la muerte o tener que afrontar el proceso de morir.

La psicología budista diseminada en distintas tradiciones, aborda una serie de técnicas y recursos enfocados a la toma de conciencia, capacitando tanto al moribundo como a sus allegados para que sean más conscientes de que se vive muriendo y se muere viviendo. Esto revierte en una actitud óptima para afrontar el envejecimiento y la muerte de manera tranquila y enriquecedora. Las herramientas utilizadas para ello han sido adaptadas a la cultura de cada país incluyendo el arte, la liturgia, la escultura y la poesía entre otros. La persona cuenta así con la opción de poner a su servicio un gran abanico de recursos que le permitan vivir ese momento como una situación de la que se derive una gran paz y realización espiritual.

En el caso de la tradición budista tibetana, la experiencia vivida a través de su literatura permite reconocer los distintos estados por los que pasa la persona durante el ciclo continuo que tiene lugar entre la vida y la muerte. Su libro conocido como *Bardo thodol*, distingue con claridad seis estados denominados *Bardos*, y cómo proceder en cada uno de ellos favoreciendo una adaptación adecuada a través de la práctica y la puesta en marcha de numerosas técnicas psicológicas.

En los capítulos dedicados al *Bardo* de la vida, se han encontrado técnicas que incitan al desarrollo de la sabiduría hasta llegar a conocer lo que denominan “verdadera naturaleza de la realidad” colaborando a que la persona comprenda que el dolor es inherente a la vida, que las cosas y las personas son impermanentes, que están sujetas al cambio constante y existen

de manera interdependiente. Para ello se valen de técnicas de confrontación de la realidad a través del estudio de los textos y el cuestionamiento con un maestro u otros compañeros de *Dharma*.

A su vez se incita al desarrollo del espíritu compasivo. Para ello se valen de técnicas como la visualización de imágenes adecuadas o la recitación de *Mantras* que inciden en características típicamente compasivas, como es el amor incondicional hacia todos los seres.

En el apartado destinado al *Bardo* del sueño, se ha corroborado cómo se anima a que la persona tome consciencia de las similitudes que tiene éste con el *Bardo* de la muerte. Gracias a esta comparación se podrá experimentar de manera vivencial estados similares a los que se vivirán al morir, favoreciendo una mejor adaptación a esos momentos. Para ello utiliza técnicas como el *Yoga* de los sueños.

En los capítulos destinados al *Bardo* de la meditación, se han registrado métodos específicos que potencian la capacidad de concentración. Éstos devuelven la mente al objeto elegido, apartándole de pensamientos dañinos. Se demuestra así la posibilidad que brindan estos métodos para calmar la mente y que la persona pueda contar con un gran poder de concentración para el análisis. Algunos de estos métodos se apoyan como se ha observado en el uso de *Thangkas* y *Mandalas*. Por medio de ellos se pueden analizar además temas referentes a la impermanencia o la ley del *Karma* permitiendo una actitud de desapego mejor adaptación a la pérdida y el cambio.

En los capítulos acerca del *Bardo* del momento de la muerte, se ha encontrado que la actitud de los allegados a la persona que está a punto de fallecer se torna relevante para mantener la paz en el moribundo. Ahí reside la clave para que la persona pueda enfrentarse al momento de morir de manera adecuada si se proporciona un ambiente de calma.

También se ha hallado en sus textos la manera en que se ayuda al moribundo con la lectura del *Bardo Thodol*, dotando a la persona con recursos que permiten afrontar con éxito

las situaciones por las que va a pasar durante el proceso de morir. Estos textos hacen hincapié en el desapego hacia aquello que está a punto de abandonar.

Se han constatado además ciertas prácticas de desapego en los ritos de despedida donde el cuerpo del ser querido se despedaza para ofrecérselo de comida a los buitres.

En el apartado del *Bardo* de la experiencia de realidad, se ha llamado la atención sobre la importancia que adquiere la toma de conciencia de las ilusiones que acontecen en la manera de percibir. Para evitar caer en el error se ha puesto de manifiesto cómo la toma de refugio en las denominadas tres joyas, conducen a una mejor adaptación durante esta fase.

En el apartado del *Bardo* del renacimiento, se ha desvelado la necesidad de que la persona tome conciencia del daño que le infringen sus propios deseos, temores, apegos, emociones conflictivas, para que ésta pueda decidir enérgicamente ponerle fin. En aras a este objetivo, se ha podido connotar su recurrencia a la práctica experiencial de desapego por la vida. Se demuestra así el beneficio que supone para la persona a la hora de poner en perspectiva el valor que confiere a las situaciones que vive y las emociones que le provocan su manera de interpretarlas.

En la tradición budista *Zen*, el análisis de la experiencia vivida a través de sus ritos funerarios confirma que conducen a la persona a eliminar cualquier idea dualista. Esta línea de pensamiento colabora a eliminar el temor a un juicio final, lo que revierte en una mayor sensación de paz a la hora de afrontar la muerte.

Para ello se ha destacado su peculiar manera de beneficiarse de gestos, útiles materiales como fuego o ritos de iniciación, que confieren un nombre espiritual en el *Dharma*.

Los poemas de despedida de los monjes budistas también reflejan una singular manera de hacer frente a la muerte. Se ha encontrado en ellos modos únicos para revelar los pensamientos más íntimos y veraces alcanzados por la persona que los escribe sobre el significado que otorga a su propia vida y su muerte. Los poemas permiten ver cómo a menudo

son ejemplo de una actitud de aceptación donde la vida y la muerte se entrelazan sin ser eventos estancos.

La experiencia proporcionada a través de la pintura muestra en sus imágenes la esencia de vivir en el aquí y ahora, aceptando que todo pasa y ningún momento puede ser apresado. Para ello incitan a tomar conciencia del momento que se está viviendo. El cuadro mostrado en la figura 12, representa un gran ejemplo de cómo una imagen puede evocar las situaciones que se debaten entre la vida y la muerte en sólo unos instantes, haciendo que la persona tome conciencia de la fragilidad y lo efímero del momento y en consecuencia despierte en ella una actitud de desapego hacia cualquier circunstancia. Esto permite relativizar el momento de la muerte y vivirlo como una fase más de tránsito.

A través de la experiencia expresada a través de la escultura del Buda yacente se ha podido mostrar cómo se representa en estas tradiciones la manera ideal de vivenciar los momentos cercanos a la muerte. Se ha encontrado así que continuar meditando hasta el mismo momento de morir confiere el mayor grado de paz en este momento tan crítico, permitiendo a quien lo ha practicado con regularidad que aproveche tal experiencia para adquirir un nuevo grado de sabiduría.

Las características psicológicas que se fomentan a través de las técnicas que se han analizado, revelan por tanto, unas cualidades óptimas para el afrontamiento de situaciones altamente estresantes, que constituyen lo que en Occidente se conoce como actitud resiliente. Estas características encontradas lo conforman la curiosidad, aceptación, apertura a la novedad, desapego, constancia, empatía (amor, alegría, compasión) ecuanimidad (disposición no discriminadora, equilibrio emocional) disposición afectiva positiva.

Propiciar un aprendizaje significativo que prevea situaciones de crisis ante el estrés que genera la muerte, requiere seguir unas pautas de manera constante que propicien adquirir el control necesario sobre la mente para que el cuerpo pueda continuar su proceso sin

tensiones añadidas amplificadoras del dolor. Esto es importante dado que como se ha encontrado, durante el proceso de morir no sólo el dolor físico causa sufrimiento, sino que el psíquico también lo produce y obstaculiza la serenidad.

Las pautas propuestas por las tradiciones budistas se apoyan en la práctica de las seis *Paramitas* y el desarrollo del espíritu compasivo.

Se ha comprobado cómo las seis *Paramitas* disponen para lograr el desarrollo de las características psicológicas resilientes recogidas facilitando el afrontamiento adecuado del proceso de morir.

Se ha puesto de manifiesto cómo la generosidad, la primera *Paramita*, constituye una práctica de desapego y aceptación, ayudando al expirante y seres queridos a compartir las emociones canalizando de manera apropiada el dolor.

La segunda *Paramita*, la disciplina ética, ha permitido descubrir la manera en que proporciona a la persona una guía sólida para realizar acciones que reportan un beneficio durante el proceso de morir y los momentos cercanos a la muerte, posibilitando la calma en situaciones donde las necesidades emocionales transcurren en paralelo con las necesidades prácticas y los valores éticos.

Con la tercera *Paramita*, la paciencia, se ha constatado que permite a través de su práctica regular las emociones favoreciendo un estado de paz idóneo para afrontar el proceso de morir.

Según revela su análisis, la cuarta *Paramita*, la diligencia, permite que la práctica sea constante de manera que el trabajo que se realiza surta efecto.

Con la quinta *Paramita*, la concentración, se ha comprobado que pone los cimientos para una meditación equilibrada ayudando a liberar del sufrimiento a la persona incluso en momentos cercanos a la muerte.

La sexta *Paramita*, la sabiduría, permite a la vista del estudio realizado, que se perciba la realidad con precisión, eliminando percepciones distorsionadas en torno al proceso de morir, lo que revierte en un mayor estado de paz durante dicho proceso.

Por otro lado, se ha podido demostrar que con la práctica de la compasión, la persona logra un estado de amor incondicional hacia todos los seres, añadiendo trascendencia a un momento tan delicado como son los estados cercanos a la muerte. Para ello se vale de una serie de técnicas de meditación como el ejercicio del *Tonglen*, la visualización de *Thangkas* con la imagen del *Bodhisattva* de la compasión o la recitación de los *Mantras* indicados. Esto revierte en una sensación de paz muy adecuada para esos momentos.

También se ha podido comprobar que para desarrollar la actitud adecuada ante estas situaciones resulta adecuada la ayuda de un profesional. Se pone de manifiesto la necesidad de contar con personal formado que pueda guiar tanto al moribundo como a sus seres queridos en el momento necesario. De esta manera se comprueba que la persona podrá potenciar una actitud adaptativa de afrontamiento, siendo idóneo hacerlo desde edades tempranas. Se ha hallado así el papel que cumple el maestro como acompañante durante el proceso de morir en las tradiciones budistas.

Se ha encontrado además que la psicoterapia occidental muestra el mismo interés en fomentar una actitud óptima de afrontamiento durante el proceso de morir, incidiendo en el trabajo de habilidades personales similares a las que denomina resilientes. A pesar de que los métodos de trabajo empleados para conseguirlo se han revelado diferentes, sin embargo sí se han hallado compatibles con las técnicas y recursos empleados por la psicología budista.

Se ha constatado asimismo, la demanda creciente que está teniendo lugar en Occidente para dar solución a una necesidad que se hace cada vez más acuciante, esta es, una atención adecuada y guiada por un profesional en momentos cercanos a la muerte, debido al aumento en las últimas décadas de la esperanza de vida. Esto destaca el apremio de contar con un

psicólogo en Occidente en las unidades de cuidados paliativos u hospicios de acompañamiento al moribundo.

Siguiendo este planteamiento se ha expuesto cómo es aplicado el conocimiento que aportan las tradiciones budistas en torno a la actitud tomada durante el proceso de morir en contextos occidentales, detallando la atención psicológica y espiritual que ofrecen al moribundo y sus seres queridos. Esto abre una nueva vía de trabajo para los programas occidentales de psicoterapia en centros de ayuda al moribundo como hospicios y unidades de cuidados paliativos entre otros servicios.

Para ello se han tomado como referencia el Hospicio Tibetano *Amithaba* de Nueva Zelanda y el Hospicio *Zen* de San Francisco, encontrando cómo es posible acercar la psicología budista hallada en las tradiciones budistas a la psicología occidental en entornos no budistas. Se ha descubierto así que estas técnicas proporcionan un complemento que enriquece el modo de trabajar con el moribundo y sus allegados durante el proceso de morir y el duelo, potenciando un afrontamiento óptimo y fomentando una muerte en paz con carácter trascendente.

9 Glosario

9.1 Aferramiento

Aferramiento indica un lazo afectivo hacia alguien o algo.

Para la psicología Budista esta afectividad no resulta apropiada, al considerar que el que la persona se aferre a algún tipo de fenómeno no obedece a un ajuste a la realidad.

El aferramiento transforma un deseo apropiado “desapegado” que beneficia a la persona por su capacidad motivadora en una necesidad irracional de “apego” lo que provoca daños emocionales a la persona aferrada.

A lo largo del trabajo se revelará su mecanismo pernicioso para la persona.

9.2 Afrontamiento

Se entiende en la presente investigación, como aquellos recursos cognitivos y conductuales que se desarrollan para adaptarse al proceso de morir.

9.3 Bardo

Palabra sánscrita que hace referencia a los distintos estados por los que han de pasar todos los seres desde que son concebidos hasta su siguiente renacimiento.

9.4 Bodhicitta

Se traduce como “espíritu de iluminación” dado que proviene de dos palabras sánscritas; *Bodhi*, que significa “iluminado” y *Citta*, que significa mente o espíritu.

9.5 Budismo

A finales del siglo XIX se acuñó en Occidente la palabra “budismo” para aglutinar el conjunto de textos y prácticas que en Oriente se conocían como las distintas escuelas del *Dharma*.

De esta manera se ha equiparado con otras tradiciones religiosas como por ejemplo el judaísmo, cristianismo, islamismo, como señala López (2001).

9.6 Dharma

Término sánscrito utilizado en referencia a las enseñanzas atribuidas a Buda a raíz de sus discursos siendo recogidas en tres libros denominados *Tripitaka*¹³⁰.

9.7 Iluminación

Es el objetivo perseguido por el budismo universalista *Mahayana*, que denomina en sánscrito a éste estado “*Bodhicitta*”. Para alcanzarlo se precisa la unión de la perfecta sabiduría y la compasión, entendida ésta como el deseo de liberar del sufrimiento a todos los seres sintientes.

En la tradición *Theravada* se entiende la iluminación sólo con respecto a la propia persona, sin fines universalistas, constituyendo así un objetivo secundario. Esta tradición prioriza por tanto, la consecución del estado de *Nirvana*.

9.8 Karma

Término sánscrito referido a la ley causa-efecto que rige todo cuanto ocurre tanto individual como colectivamente. Ahonda por tanto, en las consecuencias de las propias acciones.

9.9 Liberación

En sánscrito “*Moksa*” es entendido como el estado que se consigue tras eliminar toda raíz de sufrimiento que implica el *Samsara*. Por tanto, una vez alcanzado, no será condición necesaria continuar con el ciclo de renacimientos.

9.10 Nirvana

Término sánscrito que apunta al estado de liberación alcanzado y resultante de conseguir el cese del sufrimiento que permite además salir del continuo ciclo de

¹³⁰ *Tripitaka*: Palabra sánscrita. Textos canónicos budistas que se hallan divididos en tres áreas de conocimiento, la primera, denominada *Vinaya*, recoge las normas de conducta ética para los monjes y monjas, la segunda, denominada *Sutra*, recoge la esencia de las enseñanzas extraídas de los discursos atribuidos a Buda y la tercera, denominada *Abhidharma*, donde se añaden comentarios y explicaciones acerca de las enseñanzas.

renacimientos conocido como *Samsara*¹³¹. Éste representa el objetivo perseguido en la tradición *Theravada*.

Para la tradición *Mahayana*, éste es sin embargo un objetivo secundario, siendo su principal objetivo lograr la iluminación.

9.11 Proceso de morir

En la cultura budista se entiende que desde el momento de la concepción se inicia un proceso en el que morir es un continuo que se produce de manera constante y progresiva afectando a todo ser vivo.

9.12 Psicología budista

A lo largo del siglo XX se han desarrollado nuevas expresiones en torno a este fenómeno dando cabida a distintos tratamientos del mismo, apareciendo la palabra psicología budista primero, de la mano de ciertos maestros orientales como Rinpoché Chogyam Trungpa (1939-1987) en una de sus obras en español (Trungpa, 2006) y posteriormente de maestros occidentales como David Brazier, que ahonda en la noción de psicología budista (Brazier, 2000) y la Psicoterapia, desde el enfoque budista (Brazier, 2003).

A partir de 1970 se observa un especial interés hacia las prácticas y conocimientos provenientes de Oriente y sus posibilidades dentro de las terapias de raigambre científica y experimental en psicología.

En el presente trabajo se opta por utilizar el término psicología budista a efectos prácticos: psicología es la disciplina académica que brinda el marco de referencia a la doctoranda.

Este estudio se adentra en el planteamiento mencionado, buscando los puntos en los que confluyen psicología y budismo para encontrar una vía en la que se puedan complementar.

¹³¹ *Samsara*: Ver glosario.

9.13 Psicología Positiva

Los profesores Martin Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi, crean en 1998 este concepto para extender el trabajo que se realiza en terapia más allá de la enfermedad mental llevándolo hasta el bienestar psicológico. El trabajo se centra en las fortalezas humanas que permiten a la persona aprender, disfrutar, ser alegre, generosa, serena, solidaria u optimista.

9.14 Psicoterapia

Bloch y col. (1996) definen psicoterapia como toda utilización de medios psicológicos para tratar una enfermedad mental, una inadaptación o un trastorno psicosomático.

La RAE aporta un complemento la siguiente definición; tratamiento de las enfermedades, especialmente de las nerviosas, por medio de la sugestión o persuasión o por otros procedimientos psíquicos.

9.15 Psicoterapia occidental

Según el contexto de este trabajo, se van a recoger bajo este título una serie de modelos de tratamiento e intervención psicológica que se están aplicando mayoritariamente en Occidente en la actualidad.

Así se tomarán como referencia las siguientes corrientes:

- Terapias cognitivo-conductuales (TCCs) prestando especial atención a la terapias que utilizan métodos de reestructuración cognitiva como es la terapia racional emotivo-conductual (TREC) creada por Albert Ellis y la terapia cognitiva (TC) creada por Aaron T. Beck.
- Psicología positiva, creada por Martin Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi de donde derivan los recientes trabajos acerca de la actitud resiliente.
- Terapias de tercera generación (TTGs). Su peculiaridad radica en la introducción de las técnicas de atención plena. Aquí se tomará la encabezada por Jon Kabat-Zinn denominada *Mindfulness*.

9.16 Realización personal

La realización personal es entendida en este trabajo como un estado de plenitud vital durante la vida que permite experimentarla y entenderla con todo su potencial, derivado de alcanzar el conocimiento y experiencias necesarias para ello.

Dentro del contexto de la Psicología Positiva y en general, en este trabajo, se entiende la realización personal como un estado de plenitud vital alcanzado como el resultado de tres formas de vida, tal y como indica Seligman (2005) al describir los componentes de una vida plena:

La *vida placentera*, se haya marcada por el éxito en la búsqueda de emociones positivas y complementada por el desarrollo de las aptitudes necesarias para multiplicar tales emociones. La *buena vida*, en cambio, no consiste en aumentar al máximo la emotividad positiva, sino en emplear de forma satisfactoria las fortalezas características a fin de obtener abundantes gratificaciones auténticas. La *vida significativa* posee un rasgo adicional, que consiste en poner las fortalezas personales al servicio de algo que nos trascienda. (p.361-362).

Desde la perspectiva de las tradiciones *Zen*, se hace hincapié en la toma de conciencia de uno mismo.

9.17 Reestructuración cognitiva

Caballo, Ellis, Lega (2009, p.6-7) lo definen como un método utilizado por las terapias cognitivo conductuales que parte del supuesto de que los problemas emocionales son una consecuencia de pensamientos desadaptativos y, por tanto, sus intervenciones tratan de establecer patrones de pensamiento más adaptativos.

9.18 Resiliencia

Según la definición aportada por la American Psychological Association ¹³²(APA):

¹³² Recuperado de: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino.aspx#>

La resiliencia es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras. Significa "rebotar" de una experiencia difícil, como si uno fuera una bola o un resorte. (APA, 2014).

La RAE también ha incluido este término y lo define como la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas.

9.19 Samsara

Término sánscrito. Ciclo natural constante de nacimiento, muerte, renacimiento que implica inevitablemente sufrimiento y al que se encuentran avocados todos los seres de manera infinita hasta conseguir el *Nirvana*, momento en el cual se hace posible tomar la decisión de romper con el ciclo.

Se incluyen dentro de los distintos tipos de seres que habitan el *Samsara* los dioses, los humanos, los espíritus hambrientos, los seres de los infiernos, los animales y los semi-dioses.

9.20 Sangha

Término sánscrito. Comunidad budista tanto de monjes o monjas, como laicos o laicas.

9.21 Terapia cognitiva

La terapia cognitiva se basa en los fundamentos de la psicología cognitiva, encargada del estudio científico de los procesos y las estructuras de la cognición, es decir, de los fenómenos de la percepción, memoria, atención y lenguaje entre otros.

Su momento crítico tuvo lugar en 1956 cuando el lingüista Noam Chomsky aplicó sus conocimientos en la ciencia cognitiva.

Bloch y col. (1996) define la terapia cognitiva como una terapia breve, centrada en la toma de conciencia por parte del paciente de la distorsión con la que apprehende e interpreta los acontecimientos desdichados de su existencia. Sin embargo, para conseguir una eficacia

terapéutica, es frecuente recurrir a técnicas conductuales. Se habla entonces de terapia cognitivo-conductual.

9.22 Terapia conductual

Conjunto de métodos psicológicos que apuntan a ayudar a un individuo a vencer dificultades surgidas de su propio comportamiento, ya sea aprendiendo a modificar ese comportamiento, ya sea modificando diferencialmente la circunstancias en el curso de las cuáles éste se manifiesta, y así actuar indirectamente sobre él. (Bloch y col. 1996)

9.23 Terapias cognitivo-conductuales (TCCs)

Conjunto de terapias que se valen de procedimientos cognitivos y conductuales para el tratamiento. Éstas pueden ser clasificada en tres grupos principales según los métodos de los que se valen; Reestructuración cognitiva (RC) Habilidades de afrontamiento y Solución de problemas.

En este trabajo se van a tomar como referencia dos de los pioneros de las (TCCs) Aaron T. Beck, creador de la terapia cognitiva (TC) y Albert Ellis, creador de la terapia racional emotivo conductual (TREC) apoyadas en los métodos de (RC).

9.24 Terapias de tercera generación (TTGs)

En la actualidad las principales TTG son, la Terapia de Aceptación y Compromiso (Hayes, McCurry, Afari, & Wilson, 1991; Wilson & Luciano, 2002), la Psicoterapia Analítica Funcional (Kohlenberg & Tsai, 1991), la Terapia de Conducta Dialéctica (Linehan, 1993), la Terapia Conductual Integrada de Pareja (Jacobson & Christensen, 1996), la Terapia de Activación Conductual (Jacobson, Martell & Dimidjian, 2001), la Terapia de Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena (REBAP) (Kabat-Zinn, 1990), la Terapia Cognitiva con base en el estar atento (Mindfulness) (Segal, Williams, & Teasdale, 2002) y la Terapia basada en el estar atento (Mindfulness) para el trastorno de ansiedad generalizada (Evans et al., 2008). Las anteriores ocupan técnicas que no se

enfocan tanto en los síntomas al sujeto, sino en modificar su experiencia subjetiva y la conciencia de ella, de tal modo que los síntomas resulten excesivos u obsoletos. (Coutiño, 2012).

9.25 Tradiciones budistas

Acoge las distintas escuelas que surgen a partir de las interpretaciones y prácticas derivadas de los discursos impartidos por Buda Sakiamuni. Se divide en la actualidad en tres grandes escuelas descritas a continuación.

Mahayana

Término sánscrito. También conocido como “Gran vehículo”. Comprende la enseñanza de Buda dando prioridad a la actividad altruista puesta al servicio de todos los seres sintientes.

Vajrayana

Término sánscrito que designa el budismo *Tántrico* considerado tradicionalmente como una forma del Mahayana. Se dirige a personas con un conocimiento avanzado de la realidad proporcionando un camino más directo que el convencional por lo que requiere menor tiempo para alcanzar la budeidad.

Theravada

Término pali¹³³. También conocido como “Escuela de los ancianos”.

Es la escuela más antigua que sigue practicándose de las muchas escuelas indias que se estableció en Sri Lanka en el siglo III a.c.e. y que actualmente se mantiene muy arraigado en Tailandia.

9.26 Trascendencia

La palabra trascendencia se referirá aquí al valor que adquiere el resultado de las acciones para la persona yendo más allá de las consecuencias inmediatas.

¹³³ Pali: Lengua litúrgica de la India.

El hecho de que una acción sea trascendente puede motivar a la persona a perseguir su objetivo renunciando a un placer inmediato y pasajero por el bien de un beneficio futuro mayor y más estable en el tiempo.

La trascendencia añade valor al presente aunque su resultado no pueda ser disfrutado en ese momento.

9.27 Vacuidad

El budismo reconoce que adquirir la comprensión de la vacuidad es condición necesaria para lograr la iluminación, dado que supone la perfecta sabiduría. Con este término se refieren a la realidad de la ausencia de existencia inherente que caracteriza todo fenómeno.

9.28 Zen

La tradición *Zen* corresponde a la variante del budismo *Mahayana* desarrollada en China bajo el nombre “*Ch`an*” y que posteriormente se ha extendido a países como Vietnam, Corea o Japón donde se le conoce como *Zen*. Se atribuye al monje Bodhidharma la introducción del *Ch`an* en China en el S.VI c.e.

Su énfasis se centra en el proceso de meditación, buscando la experiencia más allá de la lógica convencional.

Dentro de él, se reconocen en Japón fundamentalmente tres grandes escuelas, que aunque no difieren en su doctrina se apoyan en algunos métodos diferentes para alcanzar la iluminación, siendo denominadas *Rinzai*, *Soto* y *Obaku*.

10 Referencias

- Abe, M. (1997). *Zen and comparative studies; part two of a two-volume sequel to Zen and Western thought*. Honolulu: University of Hawai'i press. Edited by Steven Heine.
- Abe, M. (2003). *Zen and the modern world*. Honolulu: University of Hawai'i press. Edited by Steven Heine.
- Álvarez, A.R., et al. (2014). Espiritualidad en clínica. Una propuesta de evaluación y acompañamiento espiritual en cuidados paliativos. *Monografías SECPAL*, 6.
- Amitabha hospice service trust. (2014). Recuperado de: <http://www.amitabhahospice.org/>
- Amitabha hospice service trust. (2014). *How to talk about death*.
Recuperado de: http://www.amitabhahospice.org/public/helpful_info/talk_death.php
- Amitabha hospice service trust. (2014). *Philosophy of Amithaba hospice service*.
Recuperado de: http://www.amitabhahospice.org/public/who_we_are/philosophy.php
- Amitabha hospice service trust. (2014). *The 16 guidelines for life*
Recuperado de:
http://www.amitabhahospice.org/public/what_we_offer/16_Guidelines.php
- Amorós, E. Carrobbles, J.A. Remor, E (2006). El optimismo y la experiencia de ira en relación con el malestar físico. *Anales de Psicología*, 22, (1), 37-44. Recuperado de:
http://www.um.es/analesps/v22/v22_1/05-22_1.pdf
- APA. (2014). El camino a la resiliencia. *American Psychological Association*. Recuperado de:
<http://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino.aspx#>
- APA. (2014). El duelo: Cómo sobrellevar la muerte de un ser querido. *American Psychological Association*.
Recuperado de: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/duelo.aspx>
- Atisha D. (1999). *Una luz en el camino*. Alicante: Dharma. Título original: *Lamp for the path to enlightenment*.

Bánfalvi, A., Terebess, G. (s.f.). *Zen masters*. Recuperado de:

<http://terebess.hu/zen/mesterek/IkkyuSkeletons.html#a>

Beck, S.J. (2000). *Terapia cognitiva: Conceptos básicos y profundización*. Barcelona: Gedisa.

Título original: *Cognitive therapy: Basics and Beyond*.

Blackman, S. (2003). *Despedidas elegantes: Cómo mueren los grandes seres*. Barcelona: La

lebre de Marzo, S.L. Título original: *Graceful exits: how great beings die*.

Bloch, H. y col. (1996). *Gran diccionario de psicología*. Madrid: Ediciones del prado.

Bodiford, W. (1993). *Soto Zen in Medieval Japan*. Honolulu: Univesity of Hawai'i Press y

Kuroda institute.

Brazier, D. (2000). *El Buda que siente y padece: Psicología Budista sobre el carácter, la*

adversidad y la pasión. Bilbao: Desclee de Brouwer. Título original: *The Feeling*

Buddha. A buddhist psychotherapy of carácter, adversity and passion.

Brazier, D. (2003). *Terapia zen*. Madrid: Oberon. Título original: *Zen therapy: A buddhist*

approach to psychotherapy.

Bricklin, J. (2015). *The Illusion of Will, Self, and Time: William James's Reluctant Guide to*

enlightenment. Albany: State University New York.

Caballo, E.V., Ellis, A., Lega, I.L. (2009). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-*

conductual. Madrid: Siglo XXI de España editores, S.A.

Collett, M. (1997). *At home with dying: A Zen hospice approach*. Boston: Shambhala

publications, Inc.

Coutiño, A. M. (2012). Terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (TTG): la

atención plena/mindfulness. *Revista internacional de psicología*, 1, (12), 3.

Dalai Lama (2002). *Las cuatro nobles verdades*. Barcelona: Debolsillo. Título original: *The*

Four Noble Truths.

Dalai Lama (2006). *Samsara, la vida, la muerte y el renacer (3ª ed.)*. España: Sirio, S.A.

Título original: Samsara, La vie, la mort, la renaissance.

Dalai Lama. *La compasión imparcial*.

Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=6eHafBUFYOY>

Dalai Lama. *El significado de OM MANI PADME HUM*

Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=6pAZH23YSyU>

Deshimaru, T. (1982). *Preguntas a un maestro Zen*. Barcelona: Kairós, S.A.

DMD. Asociación federal por el derecho a morir dignamente.

Recuperado de: <http://www.eutanasia.ws/>

Dogen, E. Shimano, E. Vacher, C. (1999). *Shobogenzo: yui butsu yo butsu shoji*. Paris: Encre marine.

Dogen, E. (s.f.). *Shobogenzo: Tesoro del verdadero ojo del Dharma. Volumen I*. Málaga:

Editorial Sirio, S.A. Título original: Gendaigo-Yaku-Shobogenzo.

Dudka, N., Luetjohann, S. (2007). *Prácticas de meditación tibetana con tankas. Percepción, compasión y sabiduría*. Madrid: EDAF.

Fischer, N. (2015). *Entrenar la compasión: enseñanzas Zen para la práctica del Lojong*.

México: Grijalbo. Título original: *Training in Compassion: Zen Teachings on the*

Practice of Lojong. Recuperado de: [http://www.casadellibro.com/ebook-entrenar-la-](http://www.casadellibro.com/ebook-entrenar-la-compasion-ebook/9786073128148/2485667)

[compasion-ebook/9786073128148/2485667](http://www.casadellibro.com/ebook-entrenar-la-compasion-ebook/9786073128148/2485667)

Forzani, J. (2011). *Shoji, vida y muerte, Eihei Dogen*. Recuperado de:

<http://huellaszen.blogspot.com.es/2011/02/shoji-eihei-dogen-trad-y-comentarios.html>

Gabriele F.B. (2007). *Grabados japoneses*. Múnich: Taschen.

Gala león, F. (2002). Actitudes psicológicas ante la muerte y el duelo. Una revisión

conceptual. *Cuadernos de Medicina Forense*, 30. doi.org/10.4321/S1135-

76062002000400004

- Gómez, S. M. (2002). Atención médica al final de la vida. Conceptos. Madrid: Organización Médica Colegial. Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL). Recuperado de: <http://www.mgomezsancho.com/esp/docsvarios/Amal.pdf>
- Gómez, S. M. (2002). Declaración sobre la atención médica al final de la vida. Madrid: Organización Médica Colegial. Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL). Recuperado de: <http://www.mgomezsancho.com/esp/docsvarios/Declaracim.pdf>
- Heine, S. (2015). *Dogen and Soto Zen*. Oxford: Oxford university press.
- Hoffmann, Y. (2002). *Poemas japoneses a la muerte escritos por monjes Zen y poetas de Haiku en el umbral de la muerte*. Barcelona: DVD ediciones. Título original: *Japanese Death Poems: Written by Zen Monks and Haiku Poets on the Verge of Death*.
- Holecsek, A. (2013). *Preparing to Die: Practical Advice and Spiritual Wisdom from the Tibetan Buddhist Tradition*. Boston: Shambhala Publications.
- International Mahayana Institute (IMI, 2004). *18 Meditaciones*. Alicante: ediciones Dharma. Título original: *Spiritual Friends: Meditations by Monks and Nuns of the International Mahayana Institute*.
- Ikkyu, S. (2001). *Zen hilo rojo: Iluminación, amor y muerte del maestro zen*. Madrid: Miraguano. Título original: *Gaikotsu*.
- Jaubert (Director) (1999). *Palettes*. France: La sept arte /BNF/ RMN/ Palette production. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=pWnn8y-Ipig>
- Khadro, S. (1999). *Preparing for death and helping the dying*. Singapur: Buddhnet's e-book library. Recuperado de http://www.urbanDharma.org/pdf/death_dying.pdf
- Langdridge, D. (2007). *Phenomenological psychology. Theory, research and method*. England: Pearson Prentice Hall.

Larry Levene (Productor). Fernando Bauluz (Director) (2000). *El laberinto del Tíbet: Nacer, vivir, morir*. España: TVE.S.A.

Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=PldAcfOYZsY>

López, D.S. (2001). *The Story of Buddhism*. San Francisco: Harper.

McLeod Ganj. (1988). *The institute of Buddhist dialectics*.

Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=-YbFOpqqePk>

Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad. *Estrategia en cuidados paliativos del sistema nacional de salud* (2010-2014).

Recuperado de:

<https://www.msssi.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/cuidadosPaliativos.htm>

Navasky, M. (productora y directora) (2010). *Facing death*. Boston: FRONTLINE.

Recuperado de: <http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/facing-death/>

Neff, K. D. (2012). *The science of self-compassion*. In C. Germer & R. Siegel (Eds.),

Compassion and Wisdom in Psychotherapy (pp. 79-92). New York: Guilford Press.

Newberg, A., Pourdehnad, M., Alavi, A., G. o'aquilli, E. (2003). Cerebral blood flow during meditative prayer: preliminary findings and methodological issues. *Perceptual and motor skills*, 97, 625-630. doi: 10.2466/pms.2003.97.2.625

Nishijima, G. (2003). *Master Dogen's Shinji Shobogenzo*. Essex: Windbell.

Nyima, C. (2003). *La guía del Bardo*. Vitoria-Gasteiz, España: La llave D.H.

ONT. Organización nacional de transplantes.

Recuperado de: <http://www.ont.es/informacion/Paginas/Donaci%C3%B3n.aspx>

Powers, J. (2007). *Introduction to tibetan buddhism*. (2ªed.) (ed.rev.) Ithaca: Snow Lion Publications.

Prats, N. R. (1996). *El libro de los muertos tibetano: la liberación por audición durante el estado intermedio*. Madrid: Siruela.

Prieto, J.M. (2007). Psicología de la meditación, la psique de vuelta a casa. *Infocoponline*.

Recuperado de http://www.infocop.es/view_article.asp?id=1456

Prieto, J.M. (2007). *Haiku a la hora en punto*. Madrid: Vitruvio.

Prieto, J.M. (2009). *Tanka a trancas y barrancas*. Madrid: Vitruvio.

Redes. *Aprendiendo a ser felices*.

Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=RoOxyF1u1GM>

Redes. *Beneficios neurobiológicos de la meditación*.

Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=-tohMTOh3FM>

Rousseau, S. (2012). *La resiliencia*. Barcelona: Ediciones obelisco. Título original:

Développer et renforcer sa résilience.

Kawamura, Kibe y McLean (Productores). Hayashi, McLean, Mori (Directores) (1994). *The tibetan book of dead* [El libro tibetano de los muertos]. Japan: NHK, Francia: Mistral film, Canadá: NFB.

Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=0gloEua0RSs>

Seligman M. (2005). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B. Título original:

Authentic Happiness.

Shrestha, R. (2006). *Galería celestial*. Köln: Taschen Benedikt. Título original: *Celestial gallery*.

Simón, M. (2006). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 12(66/67),5-30.

Recuperado de:

<http://www.amys.es/ficheros/recursos/mindfulness-neurobiologia-2006.pdf>

Short, E., Kose, S., Mu, Q., Borckardt, J., Newberg, A., George, M., Kozel, A. (2007).

Regional Brain Activation during Meditation Shows Time and Practice Effects: An Exploratory FMRI Study. doi: **10.1093/ecam/nem163**

SECPAL. (2014). Sociedad Española de cuidados paliativos. Madrid.

Recuperado de: <http://www.secpal.com/>

SECPAL. (2014). Sociedad Española de cuidados paliativos. *Guía de cuidados paliativos*.

Madrid. Recuperado de: <http://www.secpal.com/12-informacion-y-comunicacion>

Soyal (2006). *El libro tibetano de la vida y de la muerte*. Barcelona: Ediciones Urano. Título original: *The tibetan book of living and dying*.

Tanahashi, K y Loori, J.D. (2005). *The True Dharma Eye: Zen master Dogen's three hundred koans*. Boston, MA: Shambhala.

Tanahashi, K. y Levitt, P. (2013). *The essential Dogen: writings of the great Zen master*. Boston, MA: Shambhala.

The foundation for developing compassion and wisdom.

Recuperado de: <http://www.compassionandwisdom.org/>

The institute of Buddhist dialectics.

Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=-YbFOpqqePk>

The Office of His Holiness the Dalai Lama. *Compassion and the individual*.

Recuperado de: <http://www.dalailama.com/messages/compassion>

Thurman, R.A. (1994). *El libro tibetano de los muertos*. Barcelona: Kairós. Título original: *The Tibetan book of the dead*.

Trungpa, C. (2006). *AbhiDharma: Psicología Budista*. (3ª. ed.). Barcelona: Kairós. Título original: *Glimpses of abhiDharma*.

Tsongkapa, J. (2003). *El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación*: Lam Rim Chen Mo. (Vol. 1). Alicante: Dharma. Título original: *The Great Teatise on the Stages of the Path to enlightenment*.

Tsongkapa, J. (2007). *El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación*: Lam Rim Chen Mo. (Vol. 2). Alicante: Dharma. Título original: *The Great Teatise on the Stages of the Path to enlightenment*.

Vallejo, M.A. (2006). Mindfulness. *Papeles del psicólogo*, 27(2), 92-99.

Recuperado de: <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=1340>

Vallejo, M.A. (2007). Mindfulness y la “tercera generación de terapias psicológicas”.

infocoponline. Recuperado de http://www.infocop.es/view_article.asp?id=1465

Van Manen, M. (1990). *Researching Lived Experience: Human Science for an Action Sensitive Pedagogy*. Ontario: The University of Western Ontario.

Varela, J.F. (2006). *Dormir, sonar y morir: Una exploración de la consciencia con el DALAI LAMA*. Madrid: Gaia ediciones. Título original: *Sleeping, dreaming, and dying. An exploration of consciousness*.

Villalba, J. (2004). *Budismo zen: repercusiones estéticas en Oriente y Occidente*. (Tesis doctoral, Universidad Complutense, Servicio de Publicaciones, Madrid).

Recuperada de <http://eprints.ucm.es/4825/>

Wang, D.J.J., Rao, H., Korczykowski, M., Wintering, N., Pluta, J., Singh, D., Newberg A. (2010) Cerebral blood flow changes associated with different meditation practices and perceived depth of meditation. *Elsevier*. Recuperado de http://www.medicine.ups-tlse.fr/du_diu/fichiers/ametepe/1212/Wang.pdf

Weiner, I.B. (2010). *The corsini enciclopedia of psychology* (vol.4). New Jersey: Editor Craighead W.E.

Wenger, M.D., Prieto, J.M. (2007). *Penetrante compasión: cincuenta Koan contemporáneos*. Madrid: Miraguano.

Zen hospice proyect.

Recuperado de: <http://www.zenhospice.org/>

Zen hospice proyect. *BJ Miller talks about flower petal ceremony*

Recuperado de: <http://vimeo.com/channels/zenhospice/85845487>

Zen hospice proyect. *BJ talks about the guest house*

Recuperado de: <http://vimeo.com/channels/zenhospice/85845488>

Zen hospice proyect. *Jane talks about partnership*

Recuperado de: <http://vimeo.com/channels/zenhospice/85847818>

Zen hospice proyect. *See the work of Zen hospice*

Recuperado de: <http://vimeo.com/channels/zenhospice/85844814>

11 Material complementario

Monjes tibetanos elaboran un mandala.

Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=YVpdwSfT2SA>

Comunidad budista Soto Zen Luz Serena. *Ritos de paso.*

Recuperado de: <http://sotozen.es/ritos-de-paso#>

San Francisco Zen center: <http://www.sfzc.org/>

Thubten Dhargye Ling. Comunidad budista tibetana. *Programa de estudios budistas conciencia y vida.*

Recuperado de:

<http://budismotibetanomadrid.org/index.php/cursos-monograficos/147-estudios-budistas-consciencia-y-vida>

12 Índice de figuras

FIGURA	PÁG.	TÍTULO DE LA FIGURA
1.	49	Monjes en un debate <i>Madhyamaka Prasangika</i> Recuperado de: http://publicacionesespirituales.blogspot.com.es/2012/11/viajes-espirituales.html
2.	54	Mujer en el espejo Recuperado de: http://www.taringa.net/posts/imagenes/5771075/Las-mejores-ilusiones-opticas.html
3.	55	In the midst of life we are in death Recuperado de: http://juanmartinbone.com/postales-antiguas-con-ilusiones-opticas-de-calaveras
4.	56	La joven y la vieja Recuperado de: http://www.ilusionario.es/PERCEPCION/inver_percep.htm
5.	61	Chenrezig Recuperado de: http://elsenderodelcolibri.blogspot.com.es/2011/06/om-manipadme-hum.html
6.	73	Cambios cerebrales en el lóbulo parietal durante la meditación Recuperado de: http://www.andrewnewberg.com/research/
7.	73	Cambios cerebrales en el lóbulo frontal durante la meditación Recuperado de: http://www.andrewnewberg.com/research/
8.	79	Elaboración de un <i>Mandala</i> de arena Recuperado de: http://spanish.peopledaily.com.cn/31613/6295562.html
9.	81	Destrucción del <i>Mandala</i> de arena Recuperado de:

		http://www.ftmassana.com/blog/index.php/2011/08/26/internet-es-un-mandala-de-arena/
10.	85	La rueda de la vida Recuperado de: http://www.thangka.de/Gallery-2/Wheel/Wheel-Expl.htm
11.	106	Entierro celestial Recuperada de: https://www.flickr.com/photos/reurinkjan/14040277209/in/photostream/
12.	134	Ola en alta mar en Kanagawa Recuperado de: http://es.wikipedia.org/wiki/La_gran_ola_de_Kanagawa
13	139	Primera ilustración de la serie del <i>Gaikotsu</i> Recuperado de: http://archive.wul.waseda.ac.jp/kosho/ha05/ha05_03711/ha05_03711_p0005.jpg
14	140	Segunda ilustración de la serie del <i>Gaikotsu</i> Recuperado de: http://archive.wul.waseda.ac.jp/kosho/ha05/ha05_03711/ha05_03711_p0006.jpg
15	141	Tercera ilustración de la serie del <i>Gaikotsu</i> Recuperado de: http://archive.wul.waseda.ac.jp/kosho/ha05/ha05_03711/ha05_03711_p0007.jpg
16	143	Buda yacente Recuperado de: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Reclining_Buddha_statues_of_Nanz

		<u>oin.jpg</u>
16.2	146	<p>Buda yacente</p> <p>Recuperado de:</p> <p><u>http://www.trekearth.com/gallery/Asia/Japan/Kyushu/Fukuoka/photo319361.htm</u></p>
17	187	<p>Caricia en las manos</p> <p>Recuperado de:</p> <p><u>http://www.amitabhahospice.org/public/images/holding_hands03.jpg</u></p>
18	195	<p>My funeral planning</p> <p>Fotografía tomada por Patricia Díez</p>

13 Resumen

Morir es un proceso y la muerte su resultado, el producto final. La distinción no es baladí, ya que realza la idea de que el verbo “morir” implica acción, mientras que “muerte” es un sustantivo y por lo tanto, actúa como nombre o como concepto.

Esta manera de entenderlo se corresponde con la perspectiva de las tradiciones budistas, en las que se asume que morir y vivir se revelan unidos, siendo parte de la misma realidad, mostrándose como un proceso que tiene lugar día a día.

Sin embargo en Occidente, lejos de ser un hecho con el que las personas se encuentran familiarizadas, suele presentarse como una fuente de miedo, provocando, en muchos casos, estados de ansiedad o depresión.

Por eso, el proceso de morir, también se convierte en un foco de atención psicológica primordial en Occidente, ya que tanto la persona que acude a terapia lidiando con una enfermedad en fase terminal como sus allegados, a menudo se sienten asustados por las consecuencias directas o indirectas de un tratamiento angustioso o agónico.

En cambio las tradiciones budistas cuentan con un bagaje cultural expresado a través de sus textos, iconografías, rituales o prácticas de meditación entre otros, que facilitan una actitud positiva frente a los retos diarios de la vida, gracias a que cuentan con un método propuesto que resulta efectivo para afrontar las situaciones estresantes, lo que permite desarrollar un estado emocional ecuánime.

Esta actitud, conocida en el ámbito de la psicoterapia occidental como resiliente, revierte en una capacidad para vivir el proceso de morir como un camino de crecimiento personal, permitiendo a la persona adquirir un estado de realización.

Dado que la psicología es la disciplina académica que brinda el marco de referencia a la autora de la tesis que aquí se presenta, se establecerá un nexo con el conocimiento aportado por la psicología budista.

Por tanto, la hipótesis que se plantea para esta tesis doctoral pretende verificar desde un enfoque cualitativo, si las tradiciones budistas propician a través de la expresión de la experiencia vivida plasmada en la literatura, liturgia e iconografía, el desarrollo de la toma de conciencia de que se vive muriendo y se muere viviendo, derivado del conocimiento, los métodos y las técnicas de trabajo que proporcionan, facilitando así una actitud personal de afrontamiento óptimo durante el proceso de morir en a) las personas que van a morir y b) en sus familiares y allegados.

Si esto es así, entonces el proceso de morir, en lugar de ser entendido de manera angustiante, se revela como un camino de realización personal, contemplado en las tradiciones budistas como una vía que conduce a la plenitud vital, al *Nirvana* y a la iluminación. Morir se muestra en este caso como el éxtasis final por haber vivido.

Se ha observado además que los recursos utilizados para desarrollar las características de la actitud personal de afrontamiento del proceso de morir reveladas en estas tradiciones, se están tomando como modelo para su implementación y desarrollo en programas occidentales de psicoterapia para centros de ayuda al moribundo como hospicios y unidades de cuidados paliativos entre otros servicios, de manera independiente a sus creencias religiosas o filosóficas.

En consecuencia se han investigado las vías que permiten desarrollar dichos recursos para ampliar y reforzar la eficacia de las terapias que favorecen la adopción de una actitud resiliente en los distintos centros occidentales, permitiendo a todos los seres humanos vivir libres de temor.

14 English Summary

14.1 Title

Coping with death as a psychological adaptive process in Buddhism: The resilient attitude.

14.2 Introduction

Dying is just a process and death is just the outcome, that is, the final product. This distinction is not neutral, because dying and living come together and this is the Buddhist perspective, it highlights the verb that entails action whereas death is a noun and so it functions as a name or a notion, and this is the perspective that prevails in the Judeo – Christian tradition, also known as Western religious heritage.

Dying is also the main focus of psychological action because our customers may be patients or relatives dealing with a disease in a terminal phase or afraid of direct or indirect consequence of an agonizing treatment. Dying is advanced as a source of fear, causing, in many persons, symptoms of anxiety or depression. Given that Buddhist traditions has a cultural background (for instance texts, iconographies, rituals) and meditation as a practice, it has seen that facilitates an optimistic attitude towards daily life challenges and an effective method of coping around (in the middle of crisis) that balances negative emotions with positive ones.

This attitude, known in psychotherapy as resilient, brings about a capacity to live this process as a way of personal growth and awareness which allows the achievement of a state of fulfillment and plenitude.

This is the main hypothesis examined in this research: Buddhist traditions and practices generate a cultural background that brings about a know how, and on-the-job training that emerges when accentuating the cognitive and emotional experience of living and dying. This procedural knowledge advocates a personal attitude of optimally tackling the process with people who think ahead an imminent due date as well as with relatives.

The aim has been verified if Buddhist literature, liturgy and iconography emphasize the experiential nature of human epistemology in what concerns living and dying. Applied psychologist also avoid propositional knowledge when they deal with this kind of patients, relatives and circumstances. Thus, living and dying is anyway a daily task and instead of being understood in an anxious manner, reveals a path to personal harmony. It is aimed as a way that leads to vital capacity and plenitude, to awakening, to *Nirvana*.

Psychology is the major university degree obtained as a prerequisite by the author of this doctoral dissertation and it provides the theoretical framework and operational terminology used to establish a nexus to what is known as Buddhist psychology.

In section four the Tibetan tradition has been examined, paying attention to each of the six *Bardos* and their consequences in the life-span. The *Book of the Dead* provides the frame of reference because the focus is awakening upon dying, just a notion and an experience that makes no sense at all after the prevailing Western wide world perception.

The *Zen* tradition is explored in the fifth section considering funerary rituals, poems written by monks and literati near the time of their own death, ink wash painting, also a hobby of abbots and literati, and finally an analysis of what is the explicit and implicit meaning made available through a prototypical Buddhist sculpture. The resilient attitude is scrutinized in section six by finding out similarities and differences when compared to the six perfections (known as *Paramita*) and the importance of compassion and wisdom in Buddhist daily practices to learn how to deal with the living and dying realization.

Two Buddhist programs, one in New Zealand (Tibetan tradition) and the other in California (Zen tradition) are reviewed in section seventh. The term Hospice is used to feature the mission of these centers and their Project is helping change the experience of

dying. A living space is created in a private and legal setting to offer the opportunity for moribunds, their relatives and caregivers to find comfort, empathy, and healing in this terminal and shared human experience.

Resources used to develop the characteristics of the personal attitude in front of death is revealed inside these traditions, are being taken as a model for their implementation and development in psychotherapeutic Western programs in centers that offer help to dying people like hospices and palliative care units.

Finally, we have shown how the resilient attitude is worked on in Buddhist programs of psychological and spiritual care directed to the dying person and their relatives. We have also analyzed the ways in which these resources are being developed in the West in non-Buddhist contexts, as they are being implemented in hospitals, hospices or palliative care units.

14.3 Synthesis

In order to reach this aim, certain relationships between Buddhist psychology and Western style psychotherapy have been established to show the pertinence of their coexistence in the therapeutic practice.

There are affinities and departures between Buddhist and non-Buddhist traditions in contemporary psychology in their way of understanding the dying process. The nexus is an attitude known in Positive Psychology as Resilience, the ability to cope with change, that is, challenges, modifications far from being anxious, painful or dramatic, show an adjustment to the processes and behavioral patterns, in an adapted manner to the situation, permitting it to go on as just another phase of our lives, as positive as the previous ones.

The experience of facing things during the process of dying has been studied from two perspectives; the experience of the person who is facing the process, and the experience of the relatives and close friends who face the pain derived from the loss of the beloved sentient being.

The results achieved through the qualitative analysis performed, confirm the fact that Buddhist traditions enhance an optimal personal attitude of addressing the dying process. Moreover, the fact that techniques and resources used are compatible with Western style psychotherapeutic practices is evidenced, and it means that they can be used complementarily in programs of helping the dying person and thus applied in delicate moments when death is within sight.

14.4 Conclusions

According to the analysis performed, we can assert that Buddhist traditions enhance a series of psychological characteristics that help people going through situations perceived with anxiety in the sense that they are able to face them adequately, reducing suffering and enhancing a beneficial attitude both for body and mind. However, we have evidenced when analyzing the treatment that Buddhist Psychology traditions make of it, that aging and dying, even though a difficult stage, can develop themselves in a quiet manner. In order to achieve this, the person has the option of putting at his own service a series of abilities that may allow him to live that moment as one from which serenity and spiritual fulfillment derive.

Enhancing significant learning which can foresee critical situations in front of the stress generated by death, requires following some constant patterns which facilitate the acquisition of the necessary control on one's mind so that the body can continue its process without further tensions that may increase pain. It has been noticed that the ideal way of reaching this objective is counting on the support of staff with expertise to guide the persons, thus enhancing an adapting attitude. In this case, the attitude developed through Buddhist Psychology techniques and resources, enables ones to be more conscious of the fact that we live dying and we dye living. These methods, focused on awareness, have been adapted to the particular culture of each country, including, art, liturgy, sculpture, poetry, etc.

It has also been noted that the Western-style psychotherapy shows the same interest in enhancing an optimal attitude of facing the dying process, underlining the work on similar personal and resilient attitudes. However, the working methods used to achieve it are different. Notwithstanding, it has been seen that these methods are compatible with techniques and the resources used by the Buddhist psychology. Given the fact that an increasing demand of these type of services has been noticed, we have shown the way knowledge brought about by Buddhist Psychology traditions is applied to the attitude adopted during the dying process in the West, with special detail on the psychological and spiritual attention offered to the dying person and his loved ones. This opens a new way of endeavor for the Western psychotherapeutic programs in centers that provide help to the dying person in rest homes.

Título

MORIRSE COMO PROCESO PSICOLÓGICO ADAPTATIVO EN EL BUDISMO: LA ACTITUD RESILIENTE

Palabras clave

Morir, muerte, moribundo, duelo, resiliencia, actitud resiliente, afrontamiento, psicoterapia, realización personal, tradiciones budistas, budismo, *Zen*, budismo tibetano, psicología budista, *Mahayana*, *Vajrayana*, atención plena, terapia cognitiva, psicología positiva, compasión, *Paramitas*, serenidad mental, *Bardo Thodol*, estado intermedio, meditación, sabiduría, *Mandalas*, *Thangkas*, exhumación, renacer, ritos funerarios, trascendencia, poemas de despedida, hospicio, aferramiento, apego, *Bodhicitta*, *Dharma*, iluminación, *Karma*, *Nirvana*, liberación, *Samsara*, *Sangha*, vacuidad, vacío, angustia, ansiedad, *Koan*, *Haiku*, *Soto Zen*, espiritualidad, cuidados paliativos, muerte digna, monjes budistas, éxtasis, ecuanimidad, liturgia funeraria, acompañamiento espiritual, *Mantras*, consciencia, *Yoga* de los sueños, concentración, *Tonglen*.

Dying, death, moribund, mourning, resilience, resilient attitude, coping, psychotherapy, personal fulfillment, buddhism, buddhist traditions, tibetan buddhism, buddhist psychology, mindfulness, cognitive therapy, positive psychology, compassion, mental serenity, intermediate state, meditation, wisdom, exhumation, rebirth, funerary rituals, transcend, death poems, hospice, attachment, enlightenment, liberation, vacuity, emptiness, anxiety, agony, spirituality, dignified death, funerary liturgy, palliative care units, spiritual care, buddhist monks, bliss, equanimity, awareness, dream Yoga, concentration.

Resumen

Morir es un proceso y la muerte su resultado. La distinción no es baladí, ya que el verbo “morir” implica acción, mientras que “muerte” es un sustantivo que actúa como nombre o como concepto.

Esta perspectiva correspondiente a las tradiciones budistas asume que “morir y vivir” se revelan unidos, siendo parte de la misma realidad, mostrándose como un proceso que tiene lugar día a día.

Sin embargo en Occidente la idea de morir suele presentarse como una fuente de miedo, convirtiéndose el proceso de morir en un foco de atención psicológica.

En cambio, las tradiciones budistas cuentan con un bagaje cultural expresado a través de sus textos, iconografías, rituales o prácticas de meditación entre otros, que facilitan una actitud positiva frente a los retos diarios, al contar con un método efectivo para afrontar situaciones estresantes, lo que permite desarrollar un estado emocional ecuánime.

Esta actitud, conocida en el ámbito de la psicoterapia occidental como resiliente, revierte en una capacidad para vivir el proceso de morir como el camino hacia un estado de realización.

La hipótesis que se plantea pretende verificar si las tradiciones budistas propician a través de la expresión de la experiencia vivida plasmada en la literatura, liturgia e iconografía, el desarrollo de la toma de conciencia de que se vive muriendo y se muere viviendo, derivado del conocimiento, los métodos y las técnicas de trabajo que proporcionan, facilitando así una actitud personal de afrontamiento óptimo durante el proceso de morir en a) las personas que van a morir y b) en sus familiares y allegados.

Si esto es así, entonces el proceso de morir, en lugar de ser entendido de manera angustiante, se revela como un camino de realización personal, contemplado en las tradiciones budistas como una vía que conduce a la plenitud vital, al *Nirvana* y a la iluminación.

Se ha observado además que los recursos utilizados para desarrollar las características de la actitud personal de afrontamiento reveladas en estas tradiciones, se

están tomando como modelo para su implementación y desarrollo en programas occidentales de psicoterapia para centros de ayuda al moribundo como hospicios y unidades de cuidados paliativos entre otros servicios.

Se han investigado así, las vías que permiten desarrollar dichos recursos para ampliar y reforzar la eficacia de las terapias que favorecen la adopción de una actitud resiliente en los distintos centros occidentales.